

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Komparace úrovně pohybové všestrannosti u dětí s rozdílným pohybovým
zatěžováním

Comparison of physical versatility of children with different physical activity

Hana Caisová

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy (M7503)

Studijní obor: I. ST

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Komparace úrovně pohybové všestrannosti u dětí s rozdílným pohybovým zatěžováním potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 22. 7. 2020

Mé poděkování patří vedoucímu práce PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. a konzultantovi doc. PaedDr. Mgr. Jiřímu Rybovi, CSc za vstřícnost, odborné vedení a cenné rady při zpracovávání této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala členům rodiny za podporu a pomoc a do třetice děkuji všem dětem, které se účastnily testů pro tuto práci.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá problematikou pohybové všestrannosti u dětí mladšího školního věku ve školní tělesné výchově a v atletické sportovní přípravce. Hlavním cílem práce je pomocí testování změřit úroveň všestranného rozvoje pohybových schopností. Teoretická část obsahuje popis pojmů jako pohybové schopnosti, tělesná výchova a její didaktické aspekty, všestranný rozvoj, vliv cvičení na zdraví, mladší školní věk a specifika tréninku dětí v tomto věku.

Praktická část se zaměří na popis testování pohybových schopností u dětí mladšího školního věku a samotné výsledky provedení testů. Jedna část testovaného vzorku zkoumá pohybové schopnosti dětí z atletické sportovní přípravy, druhá část analyzuje všestrannost pohybových schopností dětí ze základní školy, které nedocházejí pravidelně do žádné sportovní přípravy. Výsledky práce mohou být podnětem pro učitele prvního stupně základních škol a trenéry sportovních přípravek k důkladnější práci s pohybovými schopnostmi, které se ukáží jako méně rozvinuté.

KLÍČOVÁ SLOVA

pohybové schopnosti, všestrannost, mladší školní věk, pohybový rozvoj dětí, raná specializace

ABSTRACT

The thesis deals with the problematics of movement versatility of younger school children at school PT and athletic sport training. The main target is using testing for measuring level of motor skills all round development. The theoretical part contains the description of terms as motor skills, practical training and its didactic aspects, all round development, effect of exercise on health, younger school children and specifics of training children of this age.

The practical part focuses on testing the motor skills of younger school children and the results of performing the tests. One part of the tested sample is looking into the motor skills of those attending the athletic sport training and the other analyses the motor skills versatility of the basic school children who do not attend any sports prep regularly. This thesis results may initiate the first grade teachers and the sports prep trainers to more thorough work with the less developed motor skilled.

KEYWORDS

motor skills, versatility, younger school age, early sport specialisation, physical development of children

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 7 |
| Teoretická východiska | 9 |
| 1 Pohybová všestrannost a raná specializace | 9 |
| 1.1 Všeestrannost v historii..... | 10 |
| 1.2 Raná specializace | 12 |
| 2 Pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku | 14 |
| 2.1 Silové schopnosti | 15 |
| 2.2 Rychlostní schopnosti | 17 |
| 2.3 Vytvalostní schopnosti | 19 |
| 2.4 Koordinace | 21 |
| 2.5 Flexibilita | 22 |
| 3 Charakteristika mladšího školního věku..... | 23 |
| 3.1 Tělesný růst..... | 25 |
| 3.2 Psychický vývoj | 25 |
| 4 Pohybové zatěžování u dětí mladšího školního věku | 26 |
| 4.1 Senzitivní období | 28 |
| 5 Obsah a forma pohybového zatěžování u dětí mladšího školního věku..... | 30 |
| 5.1 Tělesná výchova a tělesná aktivita..... | 30 |
| 5.1.1 Tělesná výchova v RVP ZV | 31 |
| 5.1.2 | 33 |
| 5.1.3 Organizační formy, metody a styly výuky TV | 33 |
| 5.1.4 Struktura hodiny | 35 |
| 5.2 Pohyb ve škole mimo hodiny tělesné výchovy | 37 |

| | | |
|-------|--|----|
| 5.3 | Sportovní kroužky | 38 |
| 5.3.1 | Atletika | 39 |
| 5.4 | Pomůcky | 41 |
| 5.5 | Pohybová hra | 42 |
| 6 | Vliv pohybu na dítě | 43 |
| | Praktická část..... | 45 |
| | Cíl | 45 |
| | Úkoly | 45 |
| | Hypotéza | 45 |
| | Charakteristika testovaného souboru..... | 46 |
| | Metody testování | 48 |
| | Výsledky | 52 |
| | Diskuze | 58 |
| | Závěr | 60 |
| | Seznam použitých informačních zdrojů | 63 |

Úvod

Diplomová práce se zabývá problematikou pohybové všestrannosti u dětí mladšího školního věku ve školní tělesné výchově a v atletické sportovní přípravce. Sama působím jako učitelka první třídy a zároveň jako trenérka v atletické přípravce dětí ve sportovním klubu Jeseniova, tudíž se mě osobně toto téma hodně týká. Pracuji s dětmi ve sportu už mnoho let a vím, jak je pohyb pro děti důležitý. Velká většina z nich ho aktivně vyhledává a nemusí to ani dělat vědomě, proto je v tomto věku snadné děti pro sport a pohyb obecně nadchnout. První úkol učitelů a trenérů je udělat trénink takový, aby děti bavil a daly tak do něj patřičné nasazení a pohyb se stal jejich zálibou a součástí života. Druhým neméně důležitým úkolem je zařazovat do tréninku nebo hodiny takové aktivity, které vedou k rozvíjení všestrannosti a neopomíjejí žádnou pohybovou stránku. Učitelé a trenéři by měli být natolik uvědomělí, aby záměrně na tyto úkoly mysleli, zároveň najít balanc všestrannosti není nic jednoduchého.

Záleží také na tom, jak často se děti hýbou. Dnešní doba není pohybu zase tolik nakloněná, moderní technologie nás od něj velmi často odvádějí, a tak záleží především na rodinách, jaké pohybové návyky v dítěti pěstují. Dalším faktorem je školní tělesná výchova a nakonec případně sportovní kroužek.

Hlavním cílem práce je zjistit, zda se pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku rozvíjí rovnoměrně, či zda nějaká pohybová schopnost dominuje nebo naopak zaostává. Výzkum bude rozdělen do dvou kategorií. První kategorie budou děti nenavštěvující žádný sportovní kroužek a v druhé kategorii budou děti chodící do atletické přípravy SK Jeseniova.

V teoretické části je popsána charakteristika pohybu dětí mladšího školního věku, jejich tělesného vývoje a specifik tréninku, dále jsou popisovány pohybové schopnosti a pohybová všestrannost. Věnuji se také tělesné výchově ve školách a sportovním tréninkem pro děti prvního stupně ZŠ.

Z výsledků výzkumu práce lze zjistit případné nedostatky ve sportovních aktivitách dětí a následně se zaměřit v budoucím tréninku nebo v hodinách tělesné výchovy důkladněji na nedostatečně rozvinutou složku pohybových schopností a podpořit tak harmonický rozvoj všech pohybových schopností zároveň, samozřejmě vzhledem k ideální době jejich rozvoje.

Teoretická východiska

1 Pohybová všestrannost a raná specializace

Všestrannost je široký pojem, pod kterým se může skrývat mnoho věcí. Pro definici pohybové všestrannosti využijeme popis různých autorů.

Dovalil (2002) popisuje všestrannost jako rovnoměrný rozvoj pohybových schopností člověka. Všestranný rozvoj se podle něj projevuje tréninkem a rovnoměrným posilováním všech svalových skupin, aplikací cvičení na rozvoj všech pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem v širokém spektru. V tréninku jakéhokoliv sportu je kromě dovedností typických pro daný sport nutné též věnovat pozornost všem složkám rozvoje, které tvoří jedinci pohybový základ do budoucna. Čím širší tento fond bude, tím bude sportovec lépe vybaven do sportovní kariéry a bude z toho čerpat v pozdější přípravě. Rozvíjení pohybových schopností a dovedností také napomáhá dobrému zdraví sportovce, což je pro budoucí kariéru velmi důležité. Specializovaná sportovní činnost navazuje na předchozí všestranný rozvoj a sportovec se stává odolnějším a lépe zvládá náročnost tréninků.

Perič (2004) dělí všestrannost na všeobecnou, specializovanou a speciální (v konkrétním sportu). Všeobecná všestrannost zahrnuje nejrozličnější pohybové činnosti a sportovní aktivity jako jsou běh, bruslení, lyžování, jízda na kole, plavání, sportovní hry a další. Specializovaná všestrannost zahrnuje pohybové činnosti, které jsou k sobě spojené podobností sportovního odvětví, ale i tak se liší. Do této oblasti by patřila například všestrannost v atletických disciplínách (vrh koulí, skok do dálky, hod oštěpem, běh,...). Všestrannost speciální může být záležitostí sportovních her, kde se všestrannost sportovce projevuje díky schopnostem hrát na různých postech.

V nízkém věku je odpovídající zařadit některá specializovaná cvičení, avšak v malém množství a s přibývajícím věkem se jeho poměr zvyšuje.

Dovalil a Choutková (1988) popisují všestrannost jako opak jednostrannosti. Při sportování se všestranný rozvoj projevuje i jinou pohybovou činností, než kterou vyžaduje konkrétní

specializace a tím posilování všech svalových skupin. Jako základní projev všestranného tréninku uvádějí pestrost aktivit a pohybových činností. Nejde pouze o aktivity v rámci jednoho sportu, ale také seznámení s různými sporty, které napomáhají všestrannému rozvoji.

Atletika je sport, který všestrannosti velmi nahrává. Významně se v ní projevují rozvinuté pohybové schopnosti, proto se už od mladého věku dbá na jejich rozvoj. Ten je v prvních letech primární, později se pojí se získáváním nejjednodušších dovedností a průpravných cvičení před budoucími disciplínami. Atletika dbá na všestrannost i u vrcholových sportovců. Ačkoliv jsou zaměřeni na jednu disciplínu, například skok do dálky, i tak se v přípravném období objevuje rozvoj všech pohybových schopností. Všechny totiž utváří následný výkon a žádnou nelze opomenout nebo vynechat.

1.1 Všestrannost v historii

Proč je všestrannost pro nás důležitá? Už dávno v dějinách na ni byl kladen velký důraz, ať už na všestrannost pohybovou nebo celkový rozvoj těla i ducha. Tyto dvě složky byly často propojovány. Následující kapitola je zpracována podle Kössla a kol. (2018)

V historii byly děti pohybově schopné tak, aby si už v mladém věku dokázaly zabezpečit samostatně všechny životní potřeby, případně podílet se s rodinou na shánění obživy a podobně. Jak popisují Kössl a kol. (2018), později se pohybová výchova mládeže začala diferencovat podle jejich budoucího zaměření a povolání. O jejich vývoj se nejdříve starali zkušení příslušníci rodů, později se začaly vyvíjet instituce, které měly výchovu na starost. Pohybová výchova nejdříve sloužila především pro vojáky. Z pohybové všestrannosti potřebné pro obstarání potřeb k životu se později stala všestrannost prokazující se v různých rituálech, jako jsou například soutěže, hon, zápasy a další aktivity. To vedlo ke vzniku her, ve kterých se soutěžilo a závodilo v nejrůznějších všestranných i specializovaných disciplínách.

V některých kulturách dříve sloužila všestrannost ke kultivaci člověka, v jiných zase jako příprava pro boj a válku. Po celém světě byl vývoj různý, ale hodně specificky se vyvíjely tradice tělesné kultury v Číně, a to ještě dříve než jinde ve světě. V Číně vznikl

komplikovaný systém rozvoje zdatnosti s důrazem na propojenost zdatnosti fyzické i duševní. K rozvoji tělesné kultury používali také čínskou medicínu, masáže a akupunkturu a různé druhy umění jako Kung-fu, Ra-vo, Sen-ga nebo Wu-šu, některé z nich daly základy budoucímu rozvoji bojových sportů.

Většina kultur měla ale společné to, že všestranně rozvíjela především muže, ženy měly úkoly jiné, především postarat se o děti a o muže. Jedna z kultur, ve které se ženy aktivně účastnily soutěží, byla krétská kultura, ženy tam byly aktivní v různých rituálech dokonce včetně cvičení s býky.

V Indii se také uplatňoval rozvoj těla a mysl a vyvinul se zde dodnes populární po celém světě systém jógy, která se má snažit o dokonalost těla i ducha prostřednictvím pohybů, dechu, soustředění a meditace.

V antickém Řecku se vyvíjely dvě kultury, spartská a aténská. Jejich systém pohybové výchovy byl zpočátku diametrálně odlišný, na rozdíl od Sparťanů, kteří měli rozvoj zaměřený velmi jednostranně a připravovali se prakticky jen na války, aténská kultura dbala na rozvoj harmonický a všestranný, tzv. kalokagathia, což bychom mohli přeložit jako krása těla a dobro duše neboli cesta k dokonalosti. Dalším rozdílem byla účast dívek, ve Spartě se děvčata účastnila výchovy stejně jako chlapci, ale v Aténách byla z výchovy téměř vyloučena, měla pouze vlastní „školení“ k domácnosti. Později v Řecku začala vznikat tehdejší gymnázia, což byly vzdělávací instituce se slavnými odborníky jen pro chlapce a rozvíjeli se tam jak pohybově (příprava na závody, zápasy), tak inteligenčně (řízení státu, rétorika, filozofie a další). Konala se zde příprava také na slavné olympijské hry. Tehdejší řecká města měla tělovýchovnou výbavu, kterou bychom i my dnes mohli závidět – stadiony pro několik desítek tisíc diváků, běžecké a dostihové dráhy, bazény a tělocvičny. Pohybovou výchovou prošli všichni občané a byla to velmi důležitá část tehdejšího života.

Z atletického prostředí se v minulosti vyvíjel víceboj, tedy symbol všestrannosti. Začalo to ve starém Řecku, kde z jednotlivých disciplín vznikl pentathlon, který byl nejnáročnější soutěží tehdejší doby. Název byl složen ze starořeckých slov „*pente (pět) a athos (sportovní závod o ceny)*“.

(https://cs.wikipedia.org/wiki/Antick%C3%BD_p%C4%9Btiboj) Skládal se z pěti disciplín: běh na 192 metrů, hod oštěpem, hod diskem, zápas a skok do dálky. Závodníci v pětiboji byli ti nezdárnější a nejvšestrannější. Vítěz se určoval podle získaných bodů nebo podle počtu vítězných disciplín. Při shodném počtu vítězství rozhodoval zápas, který byl v pořadí jako poslední. Naopak začínalo se pravděpodobně během, který byl velmi důležitý a prestižní. Podoby všech disciplín se od dnešního provedení poměrně lišily, jejich podoba však zůstává částečně v odhadech; např. při skoku do dálky se skákalo s činkami, v hodu oštěpem se zase házelo na terč (ale i do dálky). Zajímavostí ze současnosti je, že o obnovu her usiluje Antická společnost, která organizuje pětiboj jako součást antických her. (https://cs.wikipedia.org/wiki/Antick%C3%BD_p%C4%9Btiboj)

1.2 Raná specializace

Raná specializace je protikladem pohybové všestrannosti a rizikem přehnaného cílení na výkon v době, kdy na to dítě není ještě biologicky připraveno. Je zaviněna nedodržováním pedagogických zásad (přiměřenost, posloupnost, soustavnost, názornost, uvědomělost a trvalost) a často se projevuje jednostrannou zátěží v tréninku. Ranou specializací můžeme popsat jako „*trénink zaměřený na rychlý nárůst výkonnosti na základě specializované přípravy*“ (Lehnert a kol., 2014). Z tréninku zároveň vymizí hravost a atraktivita, které jsou pro trénink dětí velmi podstatné. Důležité je dbát také na vývojové hledisko tréninku dětí, při neopatrném přidávání zátěže a přetrénování můžeme způsobit poškození pohybového aparátu. Je třeba trénink přizpůsobit fyziologickému vývoji dítěte.

Toto téma bychom mohli otevřít slovy Mariana Jelínka: „*Raná specializace je i není dobrá.*“ (youtube.com, 2018) V první řadě Jelínek pokládá otázku, zda je pro něj cílem vychovat budoucího reprezentanta, nebo položit dítěti základ všestranného pohybového rozvoje do života a vztah k pohybu. Toto potvrzuje i citace Lehnerta a kol. (2014): „*Při rozhodování o tréninkovém zatížení nezapomeňte, že jen minimálního počtu mladých sportovců se stávají vrcholoví sportovci, zatím co procento mladých sportovců s vážnými zraněními a trvalými poškozeními podpůrně pohybového aparátu (ale s psychickými poruchami) v důsledku tréninkového a soutěžního zatížení je veliké.*“

Jelínek podporuje ranou specializaci v tom smyslu, když je dítě do pohybu nadšené a samo chce pracovat i několik hodin denně. To podle něj pramení z čistého zájmu a nadšení dítěte a je to pro něj velmi prospěšné. Dále komentuje, že záleží také na prováděné činnosti, některé je potřeba dělat pravidelně už od malička, aby se v nich malí sportovci v budoucnu prosadili, jiné zase není nutné ani vhodné uspěchávat. Celkově je podle něj nejdůležitější, aby dítě sport a pohyb bavil.

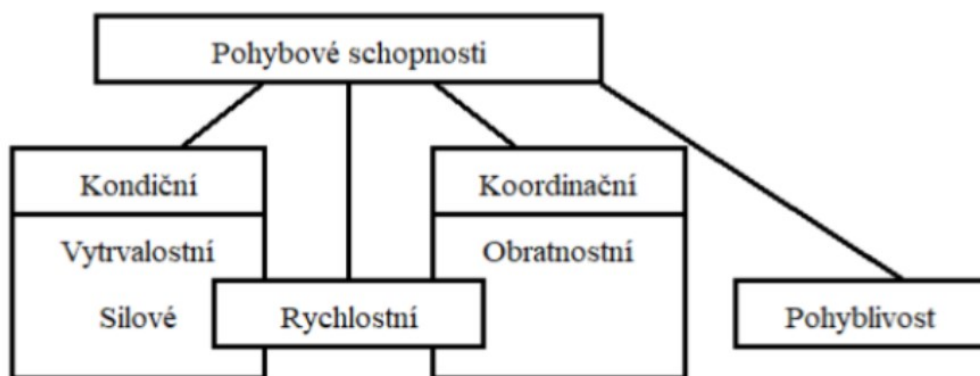
Perič (2004) rozděluje dvě trenérské koncepce – ranou a specializaci a všestranný trénink přiměřený vývoji. Shledává, že aby se malý sportovec stal v budoucnu vrcholovým, je možné jít oběma cestami. Z rozborů se ale ukazuje, že více vrcholových sportovců prošlo přiměřeným všestranným tréninkem. Jako zásadní aspekt rané specializace uvádí v urychlení růstu výkonností, což je efektivní v danou chvíli, ovšem nikoliv perspektivní do budoucna. Vrcholu sportovec při rané specializaci dosahuje ještě před dosažením dospělosti. V budoucnu hrozí následkem rané specializace riziko stagnace sportovního růstu a také přehlčení sportem, což může způsobit brzké ukončení kariéry.

Raná specializace tvoří protipól k pohybové všestrannosti. Zatímco u všestranného rozvoje je dbáno na harmonický rozvoj všech pohybových schopností, raná specializace naproti tomu obvykle rozvíjí např. pouze dvě z pohybových schopností a driluje konkrétní požadované pohybové dovednosti stále dokola.

2 Pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady k pohybu, jejichž úroveň můžeme ovlivňovat, a stavět na základu, který nám „byl dán“, s nímž jsme se narodili. Tréninkem můžeme dosáhnout rozvoje pohybových schopností, z nichž každá se nejlépe rozvíjí v jiném věku člověka. Dělí se do pěti základních kategorií, kterými jsou rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a pohyblivost.

Následující schéma (obrázek 1) je rozdělení, které uvádí Měkota a Blahuš (1983). Pohybové schopnosti dělí do dvou podskupin – kondiční a koordinační. Potom je tu ještě pohyblivost, která se neřadí ani do jedné podskupiny, a také rychlost, která stojí napůl mezi kondiční a koordinační skupinou. Jeřábek (2008) o tomto rozdělení píše jako o determinaci pohybových schopností. Za kondičně určené označuje ty, které závisí na rychlosti dodání a množství živin svalům, které je zpracují. To je tedy síla, vytrvalost a částečně rychlost. Obratnost a částečně opět rychlost se řadí do skupiny koordinačně určených pohybových schopností, které závisí na rychlosti řízení a regulaci pohybů. U pohyblivosti nemůžeme určit, co ji determinuje, proto se neřadí ani do jedné ze skupin.



Obrázek 1 Schéma rozdělení pohybových schopností (Měkota, Blahuš 1983)

Pohybové schopnosti jsou tedy každému člověku dány geneticky, ale můžeme je rozvíjet a částečně také měřit. Pokud chceme pohybové schopnosti testovat, musíme si vybírat co možná nejjednodušší cviky, aby nám výsledky testů neovlivňovala úroveň techniky prováděného cviku nebo úroveň pohybové dovednosti. (Perič, 2012)

Pohybové schopnosti rozvíjíme prostřednictvím tělesného zatěžování organismu doplněného odpočinkem. Charakter a doba zatížení se přizpůsobuje věku, pohlaví a trénovanosti sportovce. Při rozvoji se hlavně u dětí držíme zásad jako je využití senzitivního období pro rozvoj pohybových schopností, rozvíjení všechny pohybové schopnosti rovnoměrně, postupný nárůst zátěže, propojení rozvoje pohybu se zdravým životním stylem a další. (Vilímová, 2002)

2.1 Silové schopnosti

Sílu definuje Čelikovský (1985, in Jeřábek, 2008, str. 66) jako „*schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové činnosti*“. Jeřábek (2008) dále uvádí klasifikace silových schopností do dvou skupin podle způsobu svalové práce na statické a dynamické. Síla je rozvíjena u každého člověka již od narození, žádný pohyb by bez síly nebyl možný. K rozvoji síly musíme v tréninku přistupovat dle našeho cíle, zvolit správný způsob a dávky opakování při cvičení.

Při použití **statické síly** tělo překonává vnější odpor a pohyb vykonaný statickou silou se projevuje jako pomalý. Ze statické síly můžeme určit maximální sílu, což je schopnost svalů překonat co největší odpor nebo co nejvyšší váhu. Rozvoj statické síly je v přiměřené míře vhodný už od mladého věku, ovšem rozvoj maximální síly za použití většího odporu než vlastní tělo je pro děti velmi nevhodný a děti by statickou sílu až do staršího školního věku měly rozvíjet jen váhou vlastního těla. K tomu jsou vhodné zpevňovací výdrže v různých polohách a v mladším školním věku se snažíme dětem vštěpit základy pro budoucí provádění cviků (dýchání do břicha, neprohýbání beder, správný postoj) v různých polohách.

„*Statická síla je realizována izometrickou svalovou kontrakcí a má za úkol udržet svalové napětí při neměnné délce svalu,*“ (Jebavý a kol., 2019). Autoři uvádí, že statická síla se neprojevuje pohybem, ale jde o udržení těla nebo břemene ve stálé pozici. Dále rozdělují statickou sílu na dlouhodobou a krátkodobou. Při krátkodobé jde o udržení pozice a překonávání odporu do několika sekund, dlouhodobá neboli vytrvalostní udržuje pozici těla déle, až několik hodin (například udržení polohy vsedě).

Dynamická síla se vyznačuje pohybem těla. Pokud se snažíme nějaký pohyb provést co nejrychleji, potom jde o explozivní (výbušnou) sílu, která je částečně propojena také s rychlostí a společně se schází v termínu rychlostně-silové schopnosti. Ty ovlivňuje geneticky dané složení svalů, podíl rychlých a pomalých vláken, tudíž předpoklady k rozvoji síly. Při rozvoji dynamické síly od mladšího školního věku využíváme přirozené pohyby, jako je běh a skoky bez zátěže, hody s lehkými předměty. S rostoucím věkem je možné zvyšovat i míru zátěže – házíme těžšími předměty, využíváme odpor (nakloněná rovina na skoky a běh, expandér pro imitace hodu) nebo zátěž (vaky s vodou, závaží). (Jeřábek, 2008)

Dynamickou sílu určuje koncentrická svalová kontrakce (při pohybu se svalová vlákna smršťují), nebo excentrická svalová kontrakce, kde se vlákna naopak protahují. (Jebavý a kol., 2019)

Kruhový trénink

Kruhový trénink označuje Jebavý a kol. (2019) za jednu z nejrozšířenějších organizačních forem silového tréninku v poslední době. Jeho výhoda spočívá v efektivitě práce pro více osob. Princip kruhového tréninku pracuje na několika různých stanovištích, z nichž na každém je jiný cvik. Sportovci jsou rozděleni po stanovištích, společnou dobu cvičí a následně se v době pauzy přesouvají na další cvičicí místo. Druhá možnost kromě doby cvičení je počet opakování cviků na stanovišti a následný přesun. (Perič, 2004) Kruhový trénink je ideální pro rozvoj vytrvalostní síly, záleží na tom, jak ho poskládáme. Můžeme využívat cviky s vahou vlastního těla nebo využíváme nejrůznější pomůcky. Při plánování bereme v potaz věk a zkušenosti cvičenců.

Formu kruhového tréninku můžeme použít také v tréninku dětí, pro děti je velmi vhodná a atraktivní. Má to ale svá specifika. Při přípravě tréninku myslíme na rozmístění cviků, při cvičení pro děti bychom neměli zařazovat cviky na stejné svalové skupiny dvakrát po sobě. Střídat bychom měli i stanoviště dynamická (zadýchávací) a statická, koncentrující se na provedení. Kruhový trénink pro děti určitě nebudeme dělat čistě silový, zapojíme i vytrvalost. Vybíráme cviky, které děti znají a budou schopny je provést technicky správně. Při vysvětlování nesmí chybět správná názorná ukázka s komentářem a je také vhodné na stanoviště umístit obrázky nebo nápisy, které budou připomínat požadované cvičení a

ulehčí samotný průběh cvičení. V průběhu cvičení děti motivujeme a opravujeme provedení, intervaly na cvičení by neměly přesáhnout 30 sekund, pauza mezi stanovišti by měla být přiměřeně dlouhá, aby se děti přesunuly a připravily na další cvik. (Perič, 2004)

Podle Fialové (2010) má kruhový trénink sloužit jako zpestření forem školní tělesné výchovy a podporuje samostatnost žáků. Učitel jim na začátku cvik předvede, ale při samotném cvičení už ho provádí sami pouze s občasnou korekcí od učitele. Zároveň se v něm střídají různé cviky a tím je pro děti pestrý a zábavný. Kromě části, ve které se samotné cvičení vysvětluje, děti cvičí velikou intenzitou a hodina je tak efektivně využita.

Je vhodné zapojit nejrozličnější pomůcky a vybavení. Při venkovním kruhovém tréninku můžeme využít pískové doskočiště nebo duchnu. Pokud využíváme prostory tělocvičny a máme k dispozici třeba žebřiny a švédské bedny, můžeme je použít na některém stanovišti. Kromě pestrosti cviků si děti také podle pomůcek lépe zapamatují, co mají na stanovišti dělat.

2.2 Rychlostní schopnosti

Rychlost definuje Choutka a Dovalil (1991) jako plnění pohybového úkolu plným nasazením za co nejkratší čas. Maximální intenzita trvá nejvíce 20 sekund a vyžaduje od sportovce velkou koncentraci a úsilí. Choutka a Dovalil dělí rychlost do několika kategorií a podotýkají, že jsou mezi jednotlivými kategoriemi nízké spojitosti a souvisí spolu jen málo. Mezi tyto kategorie se řadí rychlost reakce, rychlost acyklická (jednotlivého pohybu) a rychlost komplexního projevu pohybu (frekvence, akcelerace...). Rychlostní schopnosti jsou z velké části podmíněny genetickými předpoklady a složením svalů, tedy především podílem rychlých a pomalých vláken ve svalech. Částečně můžeme rychlostní schopnosti ovlivňovat a to ideálně v senzitivním období, poté už nárůst rychlosti značně klesá.

V atletice se reakční rychlost využívá při startu na podnět, kterým je v závodě startovní výstřel. Při tréninku nemusí jít vždy o signál zvukový, start může být trénován na haptický nebo zrakový signál, při využití různých startovních podnětů a zapojení dalších smyslů je trénink efektivnější. Reakci můžeme popsat jako schopnost uvést tělo nebo jeho část do pohybu v nejrychlejším možném čase. Rychlost cyklická je využívána při sprintech. Běh na 400 metrů je zařazen do sekce sprintů, nicméně charakter běhu na 400 metrů

neodpovídá maximálně možné intenzitě běhu, jelikož není fyziologicky možné provádět plnou intenzitou běh po dobu okolo 55 sekund. Moderní technologie nám umožňují sledovat nejlepší světové závodníky a rychlost jejich běhu během trati, kterou zdolávají. Při sprintech na 100 a 200 metrů dochází od startu k nabírání rychlosti, která dosahuje svého maxima asi od 30 metrů a vydrží na své horní hranici zhruba dalších 40 metrů, potom rychlost klesá. Acyklickou rychlost využíváme při jednotlivém pohybu (hod, vrh, skok, cvik...)

Při rozvoji rychlostních schopností se dodržují zásady pro stimulaci ATP-CP systému. Zatížení musí probíhat v maximální intenzitě po takovou dobu, aby bylo možné maximální intenzitu udržet, což je podle Jansy, Dovalila a spol. (2007) 5 – 15 sekund. Při překročení tohoto časového intervalu dochází k rozvoji rychlostní vytrvalosti. Z důvodu udržení maximální intenzity je také nutné dodržovat dlouhé pauzy a ne příliš velký počet opakování. Trénink rychlosti je vhodné aplikovat už od dětského věku, vzhledem k charakteru ideálního období pro rozvoj rychlosti. Nejrychlejšího nárůstu rychlosti docílíme tréninkem v senzitivním období, maxima rychlosti se dosahuje mezi 18 až 21 lety, kdy můžeme maximální intenzitě napomoci prostředky jako běh z mírného kopce, speciální kladka pro trénink rychlosti atd. V pozdějším věku slouží trénink rychlosti k jejímu udržení. (Jansa, Dovalil a spol., 2007)

V tréninku dětí mladšího školního věku by obecně měly převládat hravé aktivity. To platí i u rychlosti, která se v hrách objevuje velmi často. Aby se jednalo o trénink rychlosti, zatížení by mělo trvat okolo 6 sekund a následovat má pauza. (Fialová, 2010)

Mazal (2007) uvádí hry používané pro rozvoj rychlosti u dětí. Hry si můžeme rozdělit podle toho, jaký druh signálu ve hře děti dostávají. Nejčastější možností je zvukový signál, kde děti reagují sluchem. Zařazován by měl být start na signál zrakový, nebo haptický, naopak je vhodné tyto signály též zařazovat a vyhnout se stereotypním startům na tlesknutí. Pokud se jedná o hru, pak většinou zvukový signál děti analyzují a zjišťují, zda mají chytat, být chytány nebo třeba zůstat stát. Zvukové signály využívá například hra červený – bílý, kde podle vyslovené barvy jeden z dvojice chytá toho druhého a dodržení rychlostního intervalu je zajištěno krátkým územím, na kterém se má dvojice dohnat. Ve hře na čísla mají hráči ve skupinách přidělené číslo a na jeho vyvolání se snaží jako první

chytit daný předmět. Do hry můžeme zařadit i logickou úvahu – rychlost a uvažování se schází ve hře Piškvorky. Při hře dvou týmů, z nichž každý je asi 10 metrů od hracího pole, vybíhá vždy jeden z týmu umístit nebo přesunout svou barvu. Je tedy potřeba mít nejen rychlé nohy, ale i dobrý úsudek.

Výhoda tréninku rychlosti (a nejen rychlosti) hrou je, že hráči si ani neuvědomí, že mají za sebou rychlostní trénink. Převažuje pocit hravosti a radost ze hry.

2.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti definují Dovalil a Choutková (1988) jako „*předpoklady k provádění déle trvající pohybové činnosti*“ (str. 129). Zásadní pro určení vytrvalosti je doba trvání zátěže. Z hlediska délky trvání Dovalil a Choutková (1988) rozdělují vytrvalostní schopnosti do kategorií krátkodobá vytrvalost a dlouhodobá vytrvalost. Dlouhodobou vytrvalost popisuje parametrem trvání déle než 3-4 minuty v aerobním režimu, zatímco krátkodobou vytrvalostí rozumí nepřerušenou pohybovou činnost do 2-3 minut ve vysoké intenzitě za vzniku kyslíkového dluhu. Dále upřesňuje, že pro sportovní trénink obecně má dlouhodobá vytrvalost větší význam, protože je potřebná ve všech odvětvích sportu. S věkem sportovce význam dlouhodobé vytrvalosti roste, protože k dosahování vyšších výkonů je nutné zvyšovat tréninkové dávky a zintenzivnit specializovaný trénink.

Podrobnější rozdělení využívají mnozí autoři v poslední době, Choutka a Dovalil (1991) dělí vytrvalost do čtyř kategorií:

- Rychlostní vytrvalost úzce souvisí s rychlostí, jejím cílem je déle vydržet s maximální intenzitou pohybu. Její rozvoj je podobný jako rozvoj rychlosti, lišit se bude v čase cvičení, který je v případě rychlostní vytrvalosti do 20 sekund.
- Krátkodobou vytrvalost charakterizuje anaerobní zatížení trvající maximálně tři minuty. Ve svalech se shromažďuje kyselina mléčná, která je vyplavována do krve a okyseluje prostředí organismu. Pro trénink krátkodobé vytrvalosti se využívá intervalové zatížení s krátkými pauzami, ve kterých se organismus nestihne zcela zotavit.

- Střednědobou vytrvalost uvádí někteří autoři, jiní ji vynechávají a počítají s ní jako s podskupinou vytrvalosti krátkodobé. Dvořáková a kol. (2017) ji popisuje jako vytrvalost trvající od 3 do 10 minut.
- Pro dlouhodobou vytrvalost se také užívá výraz obecná. Ta je pro všestranný rozvoj a zdraví velmi významná a pracuje v aerobním režimu. Délku jejího trvání uvádí autoři různě, Dvořáková a kol. (2017) popisuje délku trvání od 10 minut, Dovalil a Choutková (1988) jí přisuzují čas od 4 minut trvání pohybové aktivity. Perič (2012) uvádí, že aerobní práce svalů začíná kolem 5. minuty.

Máček a Máčková (1995) popisují, že v dřívější době byl rozvoj vytrvalosti v dětském věku považován za nevhodný, ačkoliv pro to nebyly jasné důvody. Zároveň je známo, že vytrvalostní aktivity jsou dobrou prevencí v oblasti zdraví a dnešní výzkumy se staví k rozvoji obecné vytrvalosti pozitivně.

Obecnou vytrvalost rozvíjíme už od dětství. Je rozvíjena téměř každou běhací hrou, ať už je to honička nebo jiná hra, z hlediska doby zatížení má vliv na vytrvalost. Preferujeme rozvoj pomocí her, děti v mladším školním věku nemají ještě rozvinutou volní složku osobnosti natolik, aby vydržely běžet déle, když nemají motivaci. Ideální je, pokud hra děti pohltila tolik, že si ani neuvědomují, kolik toho naběhaly.

K rozvoji vytrvalosti využíváme metodu souvislého zatížení a metodu střídavé intenzity. Metoda souvislého zatížení probíhá nižší intenzitou, zato stále po delší dobu. Při metodě střídavé intenzity se prolíná aktivita s krátkým zastavením nebo pauzou. (Dvořáková a kol., 2017)

Příkladem vytrvalostní aktivity vhodné pro děti z motivačního hlediska je hra Hledání tajenky. Vyžaduje od učitele či trenéra přípravu, ale při samotné aktivitě může jen kontrolovat průběh. Pro tuto hru je vhodné hřiště s oválem, park nebo příroda. Po hřišti nebo volném prostoru umístíme kužely tak, aby nebyly na první pohled vidět a byly daleko od sebe. Pod každý kužel vložíme papír s číslem a písmenem. Číslo udává pořadí písmene v tajence. Každé z dětí má papír a psací potřebu ve svém „domečku“, tím může být láhev s pitím nebo barevný klobouček. Při startu hry začínají běhat a hledat kužely s částmi tajenky. Každé nalezené písmeno hned běží jednotlivě zapsat. Žákům můžeme nastavit dostatečný čas na dohledání tajenky, aby neměli pocit, že musí sprintovat. Důležité je

předem dětí upozornit, že budou běhat delší dobu, a proto by bylo vhodné začít spíš pomaleji, aby jim nedošly síly.

2.4 Koordinace

Koordinaci můžeme popsat jako schopnost rychle a efektivně řešit pohybové úkoly. Zároveň sem patří i učení se nových pohybů. Pro přesné a efektivní provedení cviků je třeba zapojovat pouze správně svalové skupiny. Koordinace je důležitá pro všestranný rozvoj a zvládání neočekávaných situací v životě, jako třeba pád. (Dvořáková a kol., 2014)

Mezi fyziologické předpoklady řadí Vilímová (2002) širší zásoby pohybových vzorců (k nácviku nových dovedností), přesnost vnímání, „*optimalizace aktivační úrovně centrální nervové soustavy v souladu s pohybovým úkolem*“ (str. 50) a úroveň nervosvalových koordinací. Koordinace určuje naše pohyby v mnoha různorodých pohybových činnostech, ovlivňuje jejich účinnost, přesnost, průběh učení a rytmičnost.

Podle Kaplana a kol. (2015) je rozvoj koordinace základem zvládnutí základních pohybových forem. Je založená na kooperaci mezi smyslovými orgány, centrální nervovou soustavou a svaly, a proto je koordinace základem všech pohybů člověka. Mladší školní věk je pro rozvoj koordinace ideální a nové pohyby se v tomto věku snadno učí. Cviky a hry na rozvoj koordinace by měly podle Kaplana a kol. (2015) obsahovat tyto druhy schopností:

- přesné reakce na signály
- efektivita a úspornost pohybů
- koordinace jednotlivých částí těla při pohybovém úkolu
- ovládání těla v prostoru
- udržení rovnováhy v různých polohách
- cítění rytmu
- reakce na změny při pohybu

Pro motivace při rozvoji koordinačních schopností lze použít stanovení individuálních cílů, spolupráci mezi dětmi nebo zařazení her. Pro koordinaci existuje mnoho možností rozvoje a k tomu můžeme využít všemožné prostory a prostředky.

K rozvoji koordinace se podle Vilímové (2002) využívají cvičení se ztíženými podmínkami, koordinační cvičení a trénink s pomůckami (míč, obruče, švihadla a další). Jako nejčastější metodu uvádí postupně rostoucí složitost cviků s opakovanými pokusy a je velmi vhodné zapojit i kreativní nápady žáků, což zvyšuje motivaci k plnění úkolů. Rozvoj koordinace často probíhá i při rozvoji jiných schopností, jejich rozvoj se skoro vždy prolíná a není možné je zcela oddělit.

Dvořáková (2014) popisuje koordinaci jako ovládání vlastního těla a souhru jeho pohybů. Jsou to předpoklady, které ovlivňují pohyby od těch nejjednodušších (samotný pohyb – chůze, mávání rukou) po velmi složité (kombinace pohybů např. paží i nohou). Dítě ve třech letech zvládá jednoduché koordinační úkoly, jako je chůze po rovině a po schodech, běh s krátkou letovou fází nebo skok. Dokáže manipulovat s předměty, jako je míč, chytit ho a odhodit ho. Je zapotřebí, aby dítě mělo dostatek příležitostí k vyzkoušení všech těchto pohybů, za tohoto předpokladu se bude postupně dále velmi zdokonalovat a získávat další dovednosti. Doma, ve školce i ve škole platí, že dítě musí mít možnosti se rozvíjet, proto čím více má nabídnuto pomůcek nebo předmětů ke hraní, tím je to pro jeho vývoj lepší.

Možnou aktivitou pro rozvoj obratnosti je tematizovaná opičí dráha venku či v tělocvičně. Vymyslíme a připravíme nejrůznější překážky, ke kterým vymyslíme téma, například v džungli. Zhoupnutí na laně jako na liáně, přechod po tenké lávce (lavičce), lezení po skalách (žebřiny), skákání přes řeku po kamíncích (v obručích) atd. Učitel dráhu s dětmi připraví, vysvětlí jím průběh a směr a poté je na dráhu s rozestupem posílá.

2.5 Flexibilita

Předpoklady jednice k pohyblivosti jsou určeny charakterem kloubních spojení (tvar a velikost kloubů, svaly a šlachy) a roli hraje také pohlaví, děvčata mají lepší předpoklady pro větší rozsah pohyblivosti. Jeřábek (2008) uvádí dva hlavní významy rozvoje flexibility. Prvním z nich je zdravotní hledisko, ve kterém pohyblivost slouží jako prevence vzniku svalových dysbalancí. Zadruhé zatuhlost svalů a šlach okolo kloubních spojení ovlivňuje rozsah pohybu a množství vynaložené energie. Cviky na flexibilitu zařazujeme již od dětství, abychom zamezili tvoření svalových dysbalancí a abychom kompenzovali zatížení svalů. V období puberty dochází k největšímu zhoršení pohyblivosti, jelikož děti v tomto

období nejrychleji vyrostou. V tomto případě je třeba věnovat flexibilitě ještě větší pozornost a neopomíjet ji.

Podle provedeného pohybu můžeme flexibilitu rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní je taková, které dosáhneme vlastní silou. Jde třeba o švihové cviky, hmyty a strečink s výdrží v krajní poloze. Pasivní flexibilitě napomáhají vnější síly, kterými může být odpor, gravitace nebo partner při cvičení. Při zařazování cviků v rozcvičení nebo v protažení se pohyblivost zlepšuje, ale její úroveň značně klesá při nepravidelném pohybovém zatížení.

Při cvičení v tělesné výchově se cvičení na rozvoj flexibility plní v průpravné části hodiny, připravují tělo na činnost a slouží k prevenci zranění. V úvodní části jimi připravujeme organismus na další aktivity a je vhodné zařadit dynamická a švihová cvičení (Křištofič, 2004). Jsou pro děti zábavnější a aktivizují svaly. Statická cvičení jsou založena na delší výdrži v krajní pozici cviku a svaly protahují a uvolňují. V krajní pozici je vhodná výdrž minimálně 20 sekund, aby se sval protáhnul dostatečně. Statické cviky zařazujeme naopak na závěr hodiny. Jejich zařazení na začátku před zátěží není vhodné, protože svaly potřebujeme aktivizovat a ne uvolnit. Svaly musí být před protažením důkladně zahřáté, jinak by mohlo dojít k natažení svalu samotným protažením. Je také nutné dbát na kvalitu provedení protahovacích cviků, učitel by měl cviky slovně popisovat, názorně ukázat a v ideálním případě děti ještě kontrolovat, což není vůbec lehký úkol. (Dvořáková a kol., 2014)

Jeřábek (2008) popisuje pohyblivost jako rychle se rozvíjející, ale zároveň rychle upadající při poklesu doby cvičení. Uvádí, že by na každý kloub měly být provedeny 2 – 3 cvičení. Při protažení se tkáně okysličují a prokrvují, proto je protažení vhodným regeneračním prostředkem.

Pro děti obvykle protažení moc atraktivní není, je to chvíle, kdy je potřeba se soustředit na provedení. Zatraktivnit ho můžeme různými pomůckami, třeba míčky nebo overbally. Na konci mladšího školního věku je možné zařadit protahování ve dvojicích.

3 Charakteristika mladšího školního věku

Každé dítě je jiné, ale jsou určité pravidelnosti růstů a vývoje, kterými jsme všichni prošli a procházíme. Zároveň nás utváří prostředí a podmínky, ve kterých žijeme. Dědičnost

ovlivňuje předpoklady k vykonávání různých činností, mezi které patří i pohyb. Předpoklady dítěte pro pohyb jsou dány také somatotypem, který může být ještě podpořen (ať už pozitivně nebo negativně) špatnými stravovacími a pohybovými návyky od rodičů.

Špatné stravování a nedostatek pohybu vede často i u dětí k obezitě. Mezi špatné stravovací návyky se řadí nepravidelnost v jídle, nedostatečný pitný režim, velké porce jídel s velkým časovým odstupem nebo nadměrná konzumace nevhodných potravin. U dětí s nadváhou je zapotřebí budovat vztah k tělesné aktivitě a zajistit její pravidelnost. Jsou ale typy cvičení, kterým by bylo dobré se při cvičení u dětí s obezitou vyhnout. Velké otřesy by mohly poškozovat kosterní systém, proto se mezi nevhodné cviky řadí skoky a doskoky, běh a dlouhé stání. Doporučuje se cvičení v nižších polohách, aktivity jako plavání, cyklistika nebo chůze, které pomáhají spalovat tuky. Vhodné je také zpevňování těla posilovacími cviky. (Dvořáková, 2007)

Jeřábek (2008) charakterizuje mladší školní věk stářím dítěte od 7 do 10 let. Po šestém roce, kdy dochází k rychlému růstu, se v tomto období růst zpomaluje a výška i hmotnost nabývá rovnoměrně, kosti ještě nejsou plně osifikovány. Mezi oběma pohlavími nejsou značné rozdíly. Pohybová výkonnost je velká, Jeřábek vyzdvihuje především aerobní kapacitu pohybové aktivity, díky které jsou děti schopny snášet značnou zátěž a poté rychle regenerovat. Monotónní vytrvalost však musí být motivována, protože na ni děti nejsou připraveny po psychické stránce. Děti v mladším školním věku stále nedokáží udržet pozornost po delší dobu. Trenér nebo učitel je pro ně obvykle zásadní autorita, ještě si rádi hrají a využívají svou fantazii.

V oblasti sociální a emočního rozvoje zažívají děti vstupem do školy. Největším rozdílem je omezení spontánní hry, která je zaměněna za plnění školních povinností a koncentraci na práci. Dítě poznává nový kolektiv dětí, jehož se stává součástí. Z hlediska správného vývoje nelze přestat se hrou najednou z počátku školní docházky, vhodné je hru stále využívat a usnadnit tak dětem přechod do školy. K tomu jsou ideální právě pohybové hry, při kterých mají děti pocit, že si stále hrají. Je samozřejmě nutné, do pohybových her zakomponovat určitá pravidla a další návyky, které by si děti měly osvojovat. (Jansa, Dovalil a spol., 2007)

Jansa, Dovalil a spol. (2007) rozdělují mladší školní věk ještě do dvou období. První z nich je okolo sedmého roku dítěte a je typické pro pohybový neklid. Děti jsou roztěkané, mají neustálou potřebu něco dělat, hýbat se, a jsou velmi živé. Druhé období nastává od 8 do 10 let a je to období, které je ideální pro rozvoj motoriky. Děti se v tomto věku nejsnadněji učí pohybovým dovednostem, a to nejčastěji nápodobou. K tomu je zapotřebí dobrá názorná ukázka. Trenér by kromě teoretických znalostí o sportovním tréninku měl být osobností, ke které budou mít děti kladný vztah a která je pro sport nadchne.

3.1 Tělesný růst

Dvořáková (2007) popisuje tělesného vývoje od narození. V prvním roce života dítěte tělo roste nejrychleji. Ke konci prvního roku dítě už začíná chodit a jeho váha je přibližně trojnásobná. Následuje období, kdy je růst poměrně konstantní až do předškolního období okolo 6 let, kdy dochází k výraznému růstovému skoku – prodlužují se končetiny a mění se poměr hlavy a trupu k celé postavě. To může být důvodem špatné koordinace pohybů. Další skok ve vývoji poté začíná s příchodem pubertálního období. Každé dítě se vyvíjí podle individuálních zvláštností, a proto rozdíly mezi stejně starými dětmi mohou být extrémní.

Vilímová doplňuje, že kosti a kloubní spojený jsou ještě pružné a měkké, svaly zad jsou zatím oslabené. Pokud v tomto období není tělo dostatečně zatíženo nebo v případě jednostranného zatížení, vznikají nerovnosti v držení těla nebo stavbě nohou. (Vilímová, 2012)

3.2 Psychický vývoj

Okolo třetího roku věku si dítě začíná uvědomovat vlastní „já“, což je doprovázené obdobím vzdorů a snahou prosadit se samo bez dospělého. V pozdějším věku přichází období, kdy hraje velkou roli navazování sociálních kontaktů a rozvoj úrovně myšlení. Při docházce do školy jsou děti schopny sebehodnocení. Problémové období přichází s nástupem puberty, což u děvčat může být koncem docházky na první stupeň základních škol, u chlapců potom později. (Dvořáková, 2007)

4 Pohybové zatěžování u dětí mladšího školního věku

Způsob rozvoje pohybových schopností se liší podle věku trénujících osob. Každý věk s sebou přináší určité zákonitosti, které jsou pro něj typické a při rozvoji hrají velkou roli. Trenér, případně učitel kategorie mladšího školního věku, musí vědět, jak děti zatěžovat, aby se správně rozvíjely, zároveň je ale jeho úkolem udělat to takovou formou, aby to děti bavilo a měly chuť do pohybu a radost z něj. Kladný vztah k pohybu a elán je v tomto věku to nejdůležitější, co pozvedne dlouhodobou motivaci dítěte k aktivnímu sportování.

Děti se velmi dobře vyrovnávají se zátěží, proto se nemusíme bát přetížení, ale zátěž samozřejmě nesmí být přehnaně velká. Únava se na dětech projevuje zčervenáním, pocením a zhoršenou koordinací. (Dvořáková, 2007)

U žáků mladšího školního věku volíme komplexní metodu nácviku, tedy nacvičit celý pohyb s důrazem na klíčové body nácviku. Obecně platí, že je vhodné opravit pouze jednu část pohybu, na více připomínek než jednu děti nejsou schopné se při vykonávání pohybu soustředit. Při nácviku pozornost dětí rychle klesá a ztrácí tak efektivitu, proto je třeba nácviku věnovat adekvátní množství času a potom přejít k jiné aktivitě. Často využíváme přímé ukázky, které dětem pomohou zorientovat se v pohybu a napodobit ho. (Vilímová, 2002)

Dvořáková (2007) komentuje výkonnost v mladším školním věku, která je podmíněna především individuálními předpoklady pro pohybové schopnosti a motorické učení a také růstovou vyspělostí. Výkonnost dívek a chlapců je poměrně vyrovnaná, často dívky chlapce ve výkonech překonávají, ale ke konci období mladšího školního věku už začínají chlapci výkonnostně dominovat.

V tréninku děti vycházíme ze zákonitostí růstu dětí a s tím narazíme i na omezení. Existují různé cviky nebo polohy těla, které jsou vzhledem k rozvoji rizikové. Dvořáková (2007) řadí mezi tyto cviky nošení těžkých břemen, dlouhé stání nebo sezení, doskoky na tvrdou podložku, zaklánění hlavy nebo kotoul vzad. Děti nemají krční páteř ještě tolik pevnou, proto je u záklonů a kotoulů nutné dbát na prevenci zranění. Dlouhé stání zase zhoršuje držení těla vzhledem k špatnému postoji u dětí. Cviky s doskokem je možné provádět, je ale vhodné doskok zajistit žíněnkou nebo podložkou.

Trénink dětí se značně liší od tréninku dospělých a bylo by chybné domnívat se, že dětem stačí snížit dávky oproti tréninku dospělých. Děti se teprve vyvíjejí jak po fyzické tak po mentální stránce, jejich vůle není rozvinutá natolik, aby sport vykonávaly i tehdy, pokud je nebude bavit.

Sportovní trénink charakterizují Choutka a Dovalil (1991) jako „*osvojování a zdokonalování určité činnosti a rozvoj schopností*“ (str. 25). Dělí se do těchto složek: kondiční, technická, taktická a psychologické. Tyto složky se prolínají a poměry se převažují dle prováděného sportu a odvětví. Například v běhu na 100 metrů taktika nehraje roli, naopak sportovní hry jsou na ní založené. U dětí ale není cílem tréninku dosažení co nejvyšší výkonnosti, proto značně převažuje složka kondiční, kterou rozvíjíme všestranně. Podle odvětví prováděného sportu vstupují do tréninku i ostatní složky.

„*Trénink dětí je zpočátku zaměřen na získání vztahu ke sportu, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojení potřebného množství dovedností.*“ (Lehnert, Kudláček, Háp, Bělka, 2014) V každé tréninkové jednotce myslíme na tyto aspekty a snažíme se je vyvážit. Pohyb by se měl podílet na upevňování zdraví sportovce. Přitažlivost tréninku tvoří jeho pestrost a emoce, například radost z úspěchu (dokázal jsem udělat cvik, vyhráli jsme hru, šlo mi to) nebo navazování sociálních kontaktů (skamarádil jsem se, trenér mě pochválil, byli jsme dobrý tým). Pestrosti tréninku docílíme střídáním metod a forem práce, využíváním nejrozličnějších pomůcek, ale také přizpůsobením tréninku zájmu a možnostem svěřenců. Ideální je dobře děti znát, potom lze trénink přizpůsobit tomu, co je láká (příklad: víme, že děti mají rády pohádky, tak jim vymyslíme hru se zapojením pohádkových postav). Zároveň známe úroveň jejich dovedností a můžeme trénink přizpůsobit tak, aby pro ně nebyl moc obtížný nebo naopak moc jednoduchý.

Sportovní trénink se obvykle dělí do těchto složek: kondiční, technická, taktická a teoretická (Lehnert a kol., 2014). Všechny tyto složky se podílí na sportovním výkonu. U tréninku dětí mladšího školního věku však není sportovní výkon to nejpodstatnější, ačkoliv v mnohých sportovních odvětvích tomu tak může být.

Jansa, Dovalil a spoluautoři (2007) pro tento věk uvádí jednoduše vypadající cíl: „*nepoškodit svěřence*“ (str. 182) a připravit je na budoucí sportovní trénink. Poškození je myšleno fyzické nebo psychické, přehnaná přísnost a nevstřícnost k dětem nebo neustále

porovnávání s ostatními mohou do budoucna způsobit negativní přístup ke sportu. Sportovní příprava dětí má primárně učit děti novým dovednostem, a ne pouze dávkovat zatížení. Při tréninku dětem popisujeme, co dělá která část těla, opravujeme chyby, ale nesoustředíme se na výkon.

4.1 Senzitivní období

Je známe, že v lidském životě jsou různé etapy, ve kterých nám učení jde nejlépe. Záleží na tom, co se učíme a kdy je toto učení nejefektivnější. Učení probíhá po celý život, ale určité fáze se ukázaly jako ideální pro rozvoj konkrétních schopností nebo dovedností. Tato období nazýváme senzitivní. Dvořáková (2007) udává, že učitelé či trenéři by při práci s dětmi měli být seznámeni s věkovými zákonitostmi a jejich charakteristikou, a dále musí pracovat s individuálními rysy jedinců.

Senzitivní období ve sportu definuje Perič (2008) jako vývojové etapy života, které jsou velmi vhodné pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Děti v tomto období dosahují největšího progresu v rozvoji schopností a dovedností, proto by mělo být využito vzhledem k budoucímu sportovnímu životu dítěte. Perič také zmiňuje, že ačkoliv je senzitivní období často definováno prostřednictvím věku, zásadní je spíše reálný biologický vývoj dítěte. Zároveň hraje roli pohlaví, dívky biologicky dospívají dříve než chlapci a to ovlivňuje také načasování senzitivního období.

Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností:

Koordinace

Křištofič (2006) popisuje senzitivní období z hlediska motoriky podle věkových skupin. V první kategorii od 7 do 10 let ještě není dotvořena centrální nervová soustava a toto období je ideální pro rozvoj rychlosti, koordinace a reakce, ale děti by neměly být tréninkem příliš zatíženy. Děti mívají v tom to věku problémy s koordinací, jejich pohyby jsou často neefektivní a zbytečně je vysilují, a proto je vhodné zařazovat cviky na souhru různých svalových skupiny. Opravujeme u dětí také hlavní chyby, které by si při jejich fixaci mohly přenést do pozdějšího věku, kde by už bylo daleko těžší je fixovat.

Mezi 9 a 10 rokem podle Křištofiče (2006) dochází u dětí k vyššímu vnímání okolí, zdokonaluje se u nich periferní vidění, a tudíž je toto období ideální pro rozvoj orientace. Od 10 do 11 let dochází ke „*zdokonalení nervové regulace svalových činností*“ (str. 13). Celkově se všechna období od 8 do 12 let nazývají zlatým věkem motoriky, děti jsou v této době schopny rychle pohltnout nejvíce základů pohybových dovedností, které jim trvale zůstávají. Vhodné jsou jakékoliv způsoby a varianty rozvoje motoriky.

Od nejmladšího věku je nepochybně vhodné koordinaci u dětí rozvíjet, ze začátku se soustředíme na koordinaci jednoho pohybu, při jeho zvládnutí můžeme později přidávat kombinaci pohybů.

Rychlost

S rozvojem rychlosti je vhodné začít co nejdříve (Perič, 2008). Roli hraje centrální nervová soustava, ve které se střídají vzruchy a útlumy. Senzitivní období pro rozvoj rychlosti je zhruba 7 – 14 let. Po přibližně 14 letech už k rozvoji rychlosti nedochází. Je sice možné se zrychlit, ale prostředkem k tomu bude zlepšení techniky pohybu a nárůst silových schopností. Zahradník a kol. (2012) doplňují, že je vhodné rychlost rozvíjet současně s obratností.

Síla

Síla má senzitivní období nejpozději ze všech pohybových schopností. U dívek je to mezi 10 a 13 lety a u chlapců později, od 13 do 15 roků věku (Perič, 2008). Toto období je dáno hormonálním dospíváním dětí. Před desátým rokem věku není kostra připravena na zátěž silovým tréninkem, síla se trénuje hravou formou, vhodné cviky jsou ručkování, přelézání žebřin, úpolová cvičení, přenášení míčů atd. Od 10 do 12 let věku zařazujeme více posilování s vlastní vahou, jako jsou kliky, dřepy, sedy-lehy nebo cviky na náradí. Od 13 do 15 let systematicky zařazujeme silový trénink, nácvik techniky cvičení a opět posilovací cvičení s vlastní vahou. (Zahradník a kol., 2012)

Vytrvalost

Pro zdravotní účely je důležitá anaerobní vytrvalost, o které Perič (2004) hovoří jako o univerzální, která může a měla by být rozvíjena v jakémkoliv věku. Ukazatel vytrvalosti může být okysličování tkání. Anaerobní vytrvalost potom rozvíjíme od 14 – 15 let

(Zahradník a kol., 2012). V mladším školním věku je důležité rozvíjet vytrvalost hrou z důvodu motivace.

Pohyblivost

Podle Periče (2004) dochází k největšímu rozvoje kloubní pohyblivosti mezi 9 a 13 rokem věku. Se vstupem do období puberty se rozvoj pohyblivosti výrazně snižuje. U děvčat lze s rozvojem pohyblivosti začít o něco dříve než u chlapců.

5 Obsah a forma pohybového zatěžování u dětí mladšího školního věku

5.1 Tělesná výchova a tělesná aktivita

Dvořáková (2012) uvádí jako hlavní cíl školní tělesné výchovy budování pozitivního vztahu k pohybu a jeho přenesení do běžného života mimo školu. Děti by si měly vybudovat pohybové návyky, které s nimi budou putovat až do dospělosti. Sem nepatří jen obliba pohybu, ale také vědomí rozvíjení osobní zdatnosti, relaxace pohybem, regenerace a zdravotní aspekt pohybu. V mladším školním věku přichází senzitivní období a kromě dovedností si děti odnášejí také správné návyky. Tyto cíle konkrétně splňuje osvojování pohybových dovedností, rozvíjení momentální tělesné zdatnosti a také uvědomění, jak ji rozvíjet do budoucna. Zároveň je důležité, aby se na aktivitách podílely všechny děti.

Fyzická aktivita předchází možným chorobám, snižuje riziko srdečních nemocí, vysokého krevního tlaku, cukrovky, obezity a dalších. Kromě toho viditelně zvyšuje tělesnou zdatnost. S tím často souvisí i duševní pohoda, vliv je tedy velký i na psychickou stránku člověka, snižuje stres a úzkost. Technologický pokrok a vývoj společnosti způsobují tendence k sedavému způsobu života. Mnoho dětí se denně pohybuje kratší dobu, než by měly. Tělesná výchova nenahradí týdenní dávku pohybu, ale dává základ k tomu, aby děti objevily nové možnosti pohybu a naučily se s pohybem žít.

Pro realizaci tělesné výchovy je zásadní, jaké podmínky pro sport daná škola má k dispozici. V první řadě jsou to prostory ke sportu jako hřiště, tělocvična, ovál nebo doskočiště. Dalším aspektem je množství pomůcek jako duchna, branky, míče, florbalové hole, atletické sady pomůcek, vybavení tělocvičen a hřišť a další. Toto vše napomáhá pestrosti tělesné výchovy a dává učitelům větší možnosti. (Dvořáková, 2012)

5.1.1 Tělesná výchova v RVP ZV

RVP ZV neboli rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání je dokument platný od 1. 9. 2005 a určuje, co je pro vzdělávání nezbytné pro všechny druhy škol. Vymezuje učivo a obsah vzdělávání, zařazuje průřezová témata a rozvíjí klíčové kompetence žáků. Cílem je, aby byl na konci základního vzdělávání žák vybaven klíčovými kompetencemi do dalšího vzdělávání nebo života. Školy si přizpůsobují program podle vlastních možností a podmínek a program také ponechává volnost v rámci organizačních forem a metod výuky a nabádá k aktivnímu učení s ohledem na individualitu žáků.

Klíčové kompetence

Je stanoveno šest klíčových kompetencí, k jejichž osvojení a rozvoji vzdělání směřuje. Klíčové kompetence jsou v RVP ZV (2017) charakterizovány jako souhrn hodnot, postojů, vědomostí, schopností a dovedností, kterými by měl být vybaven každý občan společnosti. Přispívají k úspěšnému fungování jedince ve společnosti a v jeho vlastním životě. Rozvoj klíčových kompetencí, je celoživotní záležitost, učíme se jim všichni už od útlého dětství. Základní vzdělávání se snaží o jejich maximální rozvoj a při výstupu jejich konkrétní úroveň. Klíčové kompetence od sebe nemůže úplně oddělit, vzájemně se prolínají a veškerý vzdělávací obsah směřuje k jejich utváření a osvojování.

V základním vzdělávání za klíčové kompetence považujeme tyto: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní.

Podle Mazala (2007) se díky dnešní době a klíčovým kompetencím role učitele přeměňuje. V dřívějších časech byl nositelem vědění, předával žákům informace, které by jinde těžko získávali. Dnes ale v době internetu a médií, kdy jsme informacemi zahlceni, se učitel stává tím, kdo informace vysvětluje, propojuje a třídí. Učí děti, jak poznávat sami sebe, jak se chovat k ostatním a je pro žáky vzorem.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Tělesná výchova spadá do oblasti RVP Člověk a zdraví. Tato oblast má žákům přinášet podněty v rámci fyzického i duševního, které se učí poznávat, využívat a zahrnovat do svého vlastního života. Měli by pochopit hodnotu zdraví, učit se ho chránit, případně

rozpoznat situace, kdy je zdraví ohroženo a umět si poradit v mimořádných situacích. Poznávají, které činnosti vedou k posílení zdraví a dokáží je sami využívat. Hlavním naplněním této vzdělávací oblasti jsou praktická dovednosti využitelné nejen ve školním prostředí, ale i v reálném životě každého z žáků. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována prostřednictvím vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

Při realizaci vzdělávací oblasti člověk a zdraví by ze školy měly být získávány hlavně praktické dovednosti. Nejlépe se učí nápodobou a proto hlavně ze začátku, má učitel značný vliv a měl by být pro žáky vzorem chování. Zároveň je jeho úkolem vytvořit ve třídě přátelskou atmosféru, která podporuje učení a kladné sociální vztahy.

Vzdělávací obor tělesná výchova

Obor Tělesná výchova cílí na poznání vlastních pohybových možností, jejich rozvíjení a vliv na celkovou osobnost. Žáci by se měli s pohybem seznámit a zařadit ho do svého každodenního života a do zájmů. Zároveň poznávají účinky pohybů pro různé účely, jako je například podpora zdraví, relaxace, zvýšení zdatnosti, sociální aspekt, regenerace sil a vlastní prožitek a tento aspekt tělesné výchovy je neméně důležitý, než rozvoj vlastních pohybových dovedností.

Od učitele je žádoucí motivační hodnocení, které by mělo vycházet z individuálních předpokladů a progresu každého žáka, nikoliv z porovnání s ostatními žáky. Bereme v úvahu růstové předpoklady, zdravotní stav a možnosti daného žáka. Dalším úkolem tělesné výchovy je odhalování oslabení žáků a poté předkládání korektivních cvičení, která napravují konkrétní oslabení. K tomu využívá prvky zdravotní tělesné výchovy. Kromě korekce oslabení má tělesná výchova za cíl také rozvoj pohybového nadání a rozvoje individuální úrovně dovedností.

Tělesná výchova je na školách realizována dvě hodiny týdně a tento počet nesmí být snížen z hygienických a zdravotních důvodů. (RVP ZV, 2017)

Učivo

Učivo pro 1. stupeň základního vzdělávání se dělí do těchto tří skupin:

- **činnosti ovlivňující zdraví:** Sem se řadí význam pohybu pro zdraví, prevence úrazů, význam pohybu pro zdraví organismu, bezpečnost při pohybových aktivitách, hygiena při cvičení (zvolení vhodného úboru, obuvi, převlékání).
- **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:** Do této skupiny patří základy sportů, na prvním stupni jsou to především základní průpravná cvičení, vše odpovídající věku a schopnostem žáků. Patří sem atletika, plavání, pohybové hry, turistika a pobyt v přírodě, základy sportovních her, gymnastika a další.
- **činnosti ovlivňující pohybové učení:** Zde se žáci učí zásady fair play, pravidla her, organizační pokyny a komunikaci při tělesné výchově, jako například názvosloví, domluvené signály, nářadí atd.

Zdravotní tělesná výchova

Pod obor tělesná výchova spadá ještě zdravotní tělesná výchova. Zdravotní tělesná výchova je určena zdravotně oslabeným jedincům, kteří se nemohou účastnit činností ve školní tělesné výchově. Má funkci kompenzační a preventivní, to znamená, že napravuje již existující oslabení a snaží se předcházet oslabením ještě nevzniklým, která mohou způsobovat vadné držení těla. Zdravotní tělesné výchovy se účastní děti zařazené do III. zdravotní skupiny nebo přechodně zdravotně oslabení jedinci. III. zdravotní skupina je definována jako „*Jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje*“. (Kopecký, 2014, str. 15)

5.1.2

5.1.3 Organizační formy, metody a styly výuky TV

Organizační formy v tělesné výchově

Organizační formu chápeme jako: "vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces" (Fialová, 2010, str. 138). Tělesná výchova je organizována do vyučovací jednotky trvající 45 minut. Tady se trochu odlišuje od tréninkové jednotky sportovní přípravy, kde trénink pro děti mladšího školního věku trvá většinou 60 minut nebo i více.

Dalšími možnými formami ve školní docházce jsou vycházky do okolí, vzdálenější výlety, školy v přírodě, sportovní kurzy a sportovní nebo projektové dny. Pokud je žák zdravotně

oslaben a tělesné výchovy se neúčastní, pak pro něj platí ve stejném rozsahu účast na zdravotní tělesné výchově, tedy dvě hodiny týdně. V prvním nebo druhém ročníku základní školy bývá během jednoho pololetí výuka realizována plaveckým výcvikem.

Vyučovací jednotku řídí učitel podle předem realizované přípravy v souladu s tematickými plány školy a rámcovým vzdělávacím programem.

Metody a styly výuky

Metody výuky jsou ve vyučovacím procesu základem situací, ze kterých vychází žákovo učení. Učivo je učitelem záměrně plánováno, uspořádáváno a podáváno prostřednictvím metod. Slouží k co nejefektivnějšímu dosažení cíle vyučování.

Využívané metody v tělesné výchově jsou verbální, názorné a praktické. Nejdelší dobu by vždy měla trvat praktická metody, tedy vlastní cvičení dětí, nad ostatními. (Dvořáková a Engelthalerová, 2017). Pedagogicky využitý čas neboli čistý cvičební čas určuje dobu z hodiny, po kterou se žáci aktivně zapojují, a ovlivňuje efektivitu vyučovací jednotky. Kromě čistého cvičebního času je čas využit k verbálním nebo názorným pokynům, odpočinku, čekání, „až se dostanu na řadu“. (Fialová, 2010).

Učitel záměrně uspořádává učivo, využívá při tom znalosti oboru a individuality žáků. Při plánování metod také rozmýšlí, jakým způsobem bude se žáky komunikovat.

Ve vyučovacím procesu využíváme rozmanité metody, která Mojžíšek (1975, in Vilímová, 2002) dělí do těchto kategorií:

- **motivační** – motivace je základním aspektem pro práci s dětmi, protože bez jejich snahy výuka není účinná. Naopak vyšší míra motivace zvyšuje snahu a chuť k učení. Motivačně může působit udělování odměn, zvládnutí společného úkolu, organizace soutěží nebo jen dobře zvolená hra.
- **expoziční** – cílem těchto metod je předávání obsahu učivo od učitele dětem. Předávání může probíhat pomocí přímého výkladu, názorné ukázky, modelu nebo objevovací činnosti dětí.
- **fixační** – fixační metody pomáhají upevňovat, procvičovat a zdokonalovat již osvojené dovednosti či učivo. Tyto metody jsou závislé na podání zpětné vazby a

učitel dává množství cvičení. Cílem je zpřesňování a zlepšení efektivity pohybu, rozvoj pohybových schopností, regulace množství vynaloženého úsilí a schopnost ovládnutí vlastního těla.

- diagnostické – pomocí diagnostických metod hodnotíme a kontrolujeme dosažené výsledky. Diagnostiku využíváme ve třech typech situací – při diagnóze počátečních dovedností/schopností, pro zjištění průběhu učení a při uzavření cyklu učiva.

5.1.4 Struktura hodiny

V teorii didaktiky tělesné výchovy je struktura hodiny dělena většinou do tří částí. Takto to uvádí i Fialová (2010), která dělí strukturu do fází úvodní, hlavní a závěrečné. Stavba hodiny závisí na mnoha faktorech ovlivňující výuku, tím může být třeba složení žáků, cíl a zaměření výukové jednotky, podmínky a další.

Úvodní fáze

Úvodní fáze hodiny by žáky měla uvést do pohybové hodiny. První záležitostí úvodní fáze jsou organizační pokyny, nástup, motivace nebo plán a cíl hodiny. Děti by si měly zvyknout na to, jak hodina začíná a být už připravené, tím se ušetří čas pro cvičení. Někteří učitelé preferují klasický nástup, jiní žáky na začátku hodiny posadí do kruhu nebo na lavičky. Následuje zahřátí těla na před hlavní částí hodiny. Tato podčást se také nazývá rušná a jejím cílem je zahřátí organismu. K tomu můžeme využít různé krátké pohybové hry, ideální jsou honičky, kde se zapojí všechny děti. Hry můžeme variovat, abychom do nich dostali více pohybů – běh, skoky, poskoky nebo běh pozadu. Rušná část by měla být pouze zahřívací, proto by neměla trvat déle než 5 minut, aby se děti příliš neunavily. Po rušné části je tělo připraveno a zahřáto, můžeme přejít k části průpravné. Zde se odehrává příprava pohybového aparátu na hlavní část. V rozcvičce probíhá mobilizace, dynamické protažení svalů s tendencí ke zkracování a posílení svalů s tendencí k ochabování. (Vilímová, 2009)

Pro zahřátí se v úvodní fázi hodiny často využívají honičky. Hry na principu několika chytačů a ostatních chytaných jsou výhodné tím, že se účastní všichni hráči velkou intenzitou. Mazal (2007) upozorňuje, že před honičkou by mělo následovat zahřátí organismu rozklusem nebo protažením, aby se zvýšila srdeční aktivita ještě před tak

intenzivním pohybem, jakým honička je. Při maximálním zatížení by totiž mohlo dojít k přílišnému vyčerpání a nezbyly by síly pro hlavní část hodiny. Zároveň honička jako hra vyzdvihuje kvůli sociálnímu významu, bezprostřednosti a naladění atmosféry hodiny. Role ve hře musí být často vystřídány.

V začátku rozcvičky jsou vhodné komplexnější cviky, které zaměstnají více částí těla najednou. (Dvořáková, 2007)

Hlavní fáze

Protože u dětí mladšího školního věku jsou téměř všechny hodiny zaměřením smíšené, hlavní část může být věnována nácviku nové činnosti, upevňování pohybových dovedností, a rozvoji pohybových schopností dětem přitažlivou formou. Nácvik nové činnosti by měl proběhnout ze začátku hlavní části, jelikož vyžaduje vysokou koncentraci, a trvat by měl maximálně 10 minut, potom pozornost klesá. Následně je vhodné zařazení rozvoje rychlosti a síly. Ke konci hlavní fáze opakujeme a upevňujeme již naučené pohybové dovednosti a vhodné je také zařazení vytrvalostní zátěže. Vytrvalostní aktivita je velmi důležitá a proto by měla být pravidelně zařazována nejlépe v každé hodině. Žáky je třeba vhodně motivovat k činnostem vytrvalostního charakteru, ideální jsou hravé aktivity a spolupráce dětí.

Závěrečná fáze

Závěrečná část je zaměřena na kompenzaci předešlé zátěže nebo dlouhodobých oslabení a zklidňuje žáky. Pro kompenzační cvičení používáme strečink s delší výdrží v krajních polohách (ideálně alespoň 20 sekund). Strečink je efektivní jen při správném provedení, proto u dětí hodně dbáme na správné pohyby. Učitel cviky předvádí a slovně popisuje, měl by předvídat a zmínit možné chyby v provedení, poté děti obcházet a provedení regulovat. Na konci by mělo přijít zhodnocení hodiny, můžeme také zmínit nedostatky a možnosti pro zlepšení, ale důležitá je závěrečná motivace, například pochvalou za provedenou práci.

5.2 Pohyb ve škole mimo hodiny tělesné výchovy

Ve škole se o pohybovou všestrannost stará především tělesná výchova. Neznamená to ale, že všechnen pohyb ve škole se odehrává výhradně v hodinách tělesné výchovy. Pohyb nastává o přestávkách, v ostatních hodinách, ať už záměrně, nebo neúmyslně. Podle výzkumu Mužíka a Pecha (2010) u dětí z pátých ročníků ZŠ prokazují, že děti každý den potřebují pohyb, který je pro ně zábavou, čímž se liší jejich náhled od dospělých. Ti často pohyb považují za tzv. „nutné zlo“. Výzkum také dokazuje pozitivní vztah dětí k tělesné výchově a zájmovým kroužkům se zaměřením na sport a pohyb.

Přechod ze školky do školy je pro všechny děti obtížný z mnoha důvodů a jedním z nich je právě omezení pohybu. Ze školky jsou děti zvyklé na volný pohyb téměř vždy, ale s příchodem do školy se to hodně změní. Děti najednou většinu dne stráví v lavici a pohyb najednou není žádoucí. Učitelé by proto měli myslet na to, jak toto dětem co nejvíce kompenzovat. Dlouhé sezení zároveň negativně působí na správné držení těla a celkově zdravotně neprospívá dětem ani dospělým. (Kolovská, 2008)

Tělovýchovné chvílky

Díky propojování předmětů se tělovýchovné chvílky objevují i v jiných hodinách, což má vliv nejen na učení nových pohybových dovedností, ale zde plní pohyb účel odreagování a nabrání nových sil na následující činnost. Zkrátka by se dalo říct, že si u tělovýchovné chvílky odpočine hlava a poté se zase může naplno věnovat další činnosti. Zároveň můžeme pohyb účelně využít a podpořit učení s prožitkem.

Dvořáková a kol. (2017) rozděluje tělovýchovné chvílky do tří hlavních skupin:

- **přípravné** – jsou takové chvílky, během kterých se žáci připravují na hodinu či danou činnost. Může to být například rozcvičení ráno po příchodu do školy, než začne výuka nebo procvičení rukou před psaním.
- **kompenzační** – zařazujeme v situacích, kdy by mohlo docházet k jednostrannému zatížení nebo k přispění vadnému držení těla. Může to být vytržení z delšího sezení, dechové cvičení nebo posilování a srovnávání zad. Zařadit je můžeme v pozici vsedě bez pomůcek, ale můžeme žáky také zvednout ze židlí a použít míče nebo jiné pomůcky.

- relaxační – využíváme ve chvíli, kdy už se děti dlouho soustředí na daný úkol a jejich pozornost začíná klesat. Aktivizujeme je pomocí různých pohybových nebo rytmických cvičení, na první stupeň jsou ideální také říkanky nebo písničky doprovázené jednoduchým pohybem.

Pohybem lze doprovázet také procvičování nejrůznějších jevů ve výuce. V českém jazyce můžeme každému jevu přiřadit jeden pohyb (např. Y znázorníme stoupnutím a vzpažením zevnitř a I provedeme pozicí v dřepu) a tím se zvyšuje také atraktivita hodiny z pohledu dětí.

Pohyb o přestávkách

Pohyb ve škole nastává také neúčelně. O přestávkách mají děti volno, které s určitými pravidly mohou využít podle sebe. Děti v mladším školním věku mají potřebu pohybu extrémně velkou, proto je potřeba jim ho v co největší míře umožnit, jinak ho budou vyhledávat samy například běháním po třídě, což vzhledem k bezpečnosti není žádoucí. Zájem o pohyb o přestávce lze u dětí usměrnit různými pomůckami ve třídě nebo na chodbě jako třeba skákací panák, gymbally, různá hrací pole, házení míčku na terč a další aktivity. Zpestřit přestávku dětem můžeme různými tradičními a netradičními pomůckami a kromě pohybového faktoru zde působíme i na faktor socializační, protože děti se během pohybových činností učí vycházet s ostatními a může to pomoci jako stmelovací prostředek. (Kolovská, 2008)

5.3 Sportovní kroužky

Sportovní trénink dětí mladšího školního věku by se měl řídit pravidly podobnými školní tělesné výchově. Budou platit stejné pedagogické zásady, organizační metody a formy aktivit. Zároveň je zřejmé, že většina sportovních kroužků je zaobalená do konkrétních sportovních odvětví a k těm také více tíhne. Zde záleží na každém trenérovi a instruktorovi, aby neopomínal všestrannou pohybovou přípravu a děti se tak vyvíjely všestranně. V opačném případě může dojít k rané specializaci a narušení harmonického rozvoje dítěte. V některých sportech je zásadní, aby se děti už od útlého věku učily konkrétním motorickým dovednostem, jejichž perfektní osvojení trvá několik let. I v tomto

případě by se neměla opomíjet zmiňovaná všestrannost a kompenzace jinými sporty či pohyby.

Rozdílem mezi školní tělesnou výchovou a sportovní kroužek je zájem dítěte. Na kroužek dítě přichází s tím, že si sport samo s dopomocí rodičů vybralo a má zájem se ho naučit ovládat. Tělesná výchova oproti tomu může kroužku předcházet tím, že vzbuzuje právě ten zájem a může nabídnout mnoho pohybových možností, na základě kterých se dítě může pro sport rozhodnout.

Sportovní přípravy obvykle navštěvuje větší počet dětí, to znamená, že trenér pracuje s větší skupinou, podobnou třeba školní třídě. Tomu se musí podřídít organizace tréninkové jednotky a tomu přizpůsobit plánované aktivity. Trenér musí mít přehled o všech dětech, proto by je vždy měl mít pod dohledem. Ideální stav je, pokud je k dispozici na jednu skupinu více trenérů. Mohou si pak skupinu rozdělit na dvě části, například podle úrovně pohybových dovedností, pokud nám jde o nácvik činnosti. Při rozvoji pohyblivosti pak jeden trenér může předvádět, druhý se věnuje opravování provedení dětí. (Jansa, Dovalil a spol., 2007)

Jansa, Dovalil a spol. (2007) apelují na využití herního principu v tréninku dětí. Mnohé pohybové dovednosti a další aspekty tréninku lze trénovat pomocí her, které v dětech vyvolávají prožitek a silnější vtažení do sportovní aktivity. Při pouhém tréninku dovedností děti s pozorností dlouho nevydrží a nebude je to ani bavit. Někdy je to však nutné, hravá nemůže nahradit každou činnost, například při učení nové dovednosti.

5.3.1 Atletika

Atletika je a byla nazývána královnou sportu. Patří mezi nejrozšířenější sporty a utváří pohybový základ pro ostatní sportovní aktivity. Vznikala z přirozených pohybových činností, proto je i nejstarším sportem, jak uvádí Jeřábek (2008). První zmínky o ní se dochovaly z období antiky, s nimi také známý příběh maratonského běhu. Atletika je sport převážně individuální, kromě štafet, které se účastní (většinou) čtyřčlenná družstva. Výsledky jsou vždy přesně změřitelné časem nebo překonanou vzdáleností.

Světová atletická organizace IAAF (2020) dělí atletiku do oblastí sprintů, středních a dlouhých tratí, překážkových běhů, skoků, hodů a vrhů, chůze, štafet, vícebojů a dalších běhů mimo dráhu.

Sprinty zahrnují běhy do 400 metrů včetně. Je to tedy běžně 100, 200 a 400 metrů. Střední tratě počítáme jako 800 a 1500 m, dlouhé tratě potom obsahují běhy na 3000 m, 5 km, 10 km a 3000 metrů překážek. Překážkové běhy obsahují deset překážek, u mužů a žen se překážky liší výškou. Ženy běhají 100 a 400 metrů s překážkami, muži též 400 a 110 metrů. Mezi skoky se řadí skok daleký, skok vysoký, trojskok a skok o tyči, který jako jediný ze skoků využívá náčiní. V hodech a vrzích se jako náčiní využívá koule, oštěp, disk nebo kladivo, a všechny uvedené předměty se pro muže a ženy liší svou vahou a velikostí. (IAAF, 2020)

Jeřábek (2008) do sprintů zahrnuje taktéž překážkové běhy. Dále popisuje podobu atletiky v mladších kategoriích, kde je upravena a usnadněna, vzhledem k věkovým zákonitostem mladých atletů. Úprava se týká běhané vzdálenosti nebo váhy odhazovaného náčiní. Ve skocích se nic nemění. V žákovských kategoriích například figurují běžecké disciplíny 60 m, 150 m, 200 m překážek a 300 m. Tyto disciplíny také slouží jako přípravné, pro trénink nebo závody starších kategorií.

Atletika pro děti

Je pravdou, že atletika v poslední době nepatří mezi nejoblíbenější sporty, těmi se nyní stávají různé týmové sporty jako je fotbal, florbal, hokej a další. Stejně tak to platí i pro zájem dětí, které často dávají přednost týmovým sportům, (Kaplan a kol., 2015). Atletika ale dává přirozený základ pohybům do všech sportů. Jak Kaplan a kol. (2015) píší, děti v dnešní generaci nejsou zvyklé se příliš namáhat, proto radši dají přednost ne tolik náročným sportům, které jsou pro ně lákavější. V přípravkách atletiky je proto potřeba hojně využívat hry, které děti baví, týmové úkoly nebo soutěže, ve kterých může každý zažít úspěch a připadat si jako důležitá součást týmu. Se soutěživostí bychom to neměli přehánět, v mladším školním věku hraje roli ve výkonnosti také fyzická vyspělost, která je u každého jedince jinak akcelerovaná. Přehnané soutěžení by mohlo v některých dětech vzbudit demotivaci k atletice, ale nám jde o přesný opak. Účinnější je sledování

individuálního vývoje a pokroku každého dítěte, zlepšování výkonů nebo zdokonalení techniky.

Atletika patří mezi sporty, které rozvíjejí u dětí pohybovou všestrannost a úroveň pohybových dovedností. Tvoří základ pro mnoho sportovních odvětví a sportovní hry. Na základních školách je atletika součástí tělesné výchovy. Provádí se podle možností školy, ne každá škola má zázemí pro různé atletické disciplíny, ale základy atletiky jako je běh, atletická abeceda, se dají provádět všude. V prvních ročnících ZŠ probíhá cvičení převážně hravou formou s prožitkem a snaží se o rostoucí zájem dětí o pohyb. Na prvním stupni se žáci s atletikou seznamují, osvojují si pohybové návyky pro běh, skok do dálky a výšky a hod míčkem. (Jeřábek, 2008)

Ve sportovním tréninku se děti samozřejmě se vzájemným srovnáváním setkávají velmi často, aktivity ale lze koncipovat tak, aby měly šanci vyniknout i děti, které nejsou ze skupiny nejrychlejší nebo největší. Například při tréninku startů vymýšlíme starty z nejrůznějších poloh, zde potom hraje roli nejen rychlost akcelerace při výběhu, ale také koordinace pohybů při plnění pohybového úkolu, který startu předchází (na signál provedeme leh na záda, leh na břicho a potom teprve výběh). (Perič, 2008)

5.4 Pomůcky

Využívání pomůcek pro trénink dětí je velice žádoucí. Mohou mít funkci motivační a zábavnou, ale především praktickou, tedy pomáhají dětem zvládnout různé pohybové úkoly. Pomůcky napomáhají pestrosti v tréninku, nabízejí velké množství aktivit, ke kterým se dají použít, ať už jde o hry nebo trénink dovedností či schopností.

Pomůcky, které jsou využívány v tělesné výchově nebo sportovních přípravkách, jsou obvykle majetkem školy nebo sportovního klubu. Zde záleží na tom, kolik peněz chce škola či klub vynaložit na sportovní vybavení. Základní vybavení tělocvičen a hřišť bývá už pravidelností, a zároveň mnoho škol i sportovních klubů jsou pomůckami vybavené natolik, že trenérům a učitelům velmi usnadní práci a nabídne další možnosti využití pro pohybové aktivity s dětmi.

Trenér může mnohé pomůcky nosit nebo také vytvářet sám. Kreativita je žádoucí a ceněná, ať už jde o papírky s čísly, obrázky, pexeso nebo domino připravené na hru pro děti.

5.5 Pohybová hra

Pohybové hry by měly být často využívány ve školní tělesné výchově a ve volnočasových sportovních trénincích. Hra je typickým prvkem pro děti mladšího školního věku, proto ji lze využít jako prostředek rozvoje pohybových schopností a dovedností. Má totiž pro děti cenný motivační účinek, mnohdy si proto ani neuvědomují, že trénují, protože emoce ze hry často přebijí ostatní pocity. Různorodými hrami můžeme bojovat proti stereotypům v tréninku a podle charakteru hry zároveň rozvíjíme danou pohybovou schopnost nebo dovednost. Pohybová hra má sice daná pravidla, její výhodou ale je, že děti mají pocit volnosti a nemusí se neustále řídit pokyny učitele nebo trenéra, řídí se pravidly hry.

Mazal (2000) vyzdvihuje významnost pohybových her, zároveň ale polemizuje s tvrzením Rubáše (1995), podle kterého „*pohybové hry představují jedno ze základních cvičení školní TV*“. Mazal argumentuje tím, že ve hře nemůžeme zatížení cvičenci přesně dávkovat ani změřit a že lze pouze předpokládat, že hra podle svého charakteru pohybovou schopnost nějak ovlivňuje.

Hra je také možností, jak může každé dítě zažít sportovní úspěch. Týmové hry dávají příležitosti i slabším sportovcům, aby se podíleli na úspěchu a měli z pohybu větší radost a můžeme využít v hodinách tělesné výchovy nebo ve sportovním tréninku. Mazal (2000) uvádí také velmi důležitou věc, která velmi souvisí s emocemi ze hry. Jejím prostřednictvím podle něj můžeme psychicky pomoci dětem, které třeba zrovna nemají svůj den a potřebují podpořit. Je na učiteli, aby odhadl situaci a vhodně vybral hru, týmy, pravidla a funkce ve hře. Pokud zvládne tyto komponenty poskládat vhodně dohromady vzhledem ke složení cvičících účastníků, pak jim může velmi pomoci.

Pro učení je pohybová hra základním prvkem pro trénink dovedností. Mazal (2007) také tvrdí, že při pohybové hře nemá trenér nebo učitel možnost děti opravovat, protože by tím narušil plynulost hry. Hra ale může být prostředkem, kde danou dovednost nacvičujeme s velkým nasazením a velkým podílem aktivity dětí. To, že se děti při tréninku více hýbou, než čekají, je výhodou pro kondici i plynulost tréninku. Zároveň tu vzniká zásadní

nevýhoda, kterou je nízká zpětná vazba od učitele či trenéra, který samozřejmě nemůže stihnout reflektovat všechny.

6 Vliv pohybu na dítě

Pohyb je důležitou součástí života, pomáhá upevňovat zdraví, rozvíjí tělesnou zdatnost a zároveň je prostředkem pro socializaci (Kaplan a kol., 2015). V této době pohyb ustupuje do pozadí a je nahrazen dlouhým sezením u moderních technologií. Pohyb je potřebný ke správnému vývoji a snižování tělesné zdatnosti neprospívá lidskému zdraví. Dříve se lidé ve volných chvílích bavili pohybem, dnes je to hraní her na počítači, telefonu nebo tabletu a sledování televize. Pokud je to takto už od útlého dětství, pak ani v nadaném dítěti se nemůže pohybový talent rozvinout.

Dvořáková a kol. (2017) rovněž zmiňují jako hlavní přínos pohybu zdravotní aspekt po stránce tělesné i duševní. Pohyb je vzájemně ovlivňován se všemi tělními systémy. Pro správný růst těla a rozvoj a funkčnost orgánů je pohyb zásadní, při pohybu se tělo adaptuje na větší zátěž a je odolnější. Pohybová aktivita je také prevencí a nápravou vadného držení těla, správně provedená pravidelná cvičení posilují svaly a zlepšují držení těla. Kromě výše zmiňované „doby elektroniky“ pohyb omezujeme také školním či pracovním sezením, abychom se nemuseli tolik hýbat, poslouží nám další vynálezy jako výtahy, jezdící schody nebo auta. Pohyb tedy snižujeme na úplné minimum, zároveň příjem potravin je ve vztahu k výdeji vyšší, což může vést k obezitě.

Ke zdraví také patří zmiňovaný aspekt psychické pohody, která je neméně důležitá. Psychika má značný dopad na naše zdraví a z psychické nepohody mohou vzniknout somatické nemoci a problémy. Už od malička se děti učí, jak si své zdraví uchovat a jak se vyrovnávat s nároky, které jsou na ně kladeny, a jak reagovat. Když je člověk ve svém životě nespokojený a nesplňuje své nároky na sebe, odrazí se to negativně na jeho zdraví a může dojít k frustraci nebo rezignaci. Pohybové aktivity v tomto směru mohou být využity k pozitivnímu vlivu na psychickou stránku člověka. (Dvořáková, 2007)

Podle Fialové (2010) považují Češi pohyb za nedůležitý, odsouvají ho do pozadí, což se odráží i v tělesné výchově, která je brána jako vedlejší předmět a má menší význam oproti

předmětům hlavním jako je matematika nebo český jazyk. Kvůli tomuto přístupu jsou Češi jedním z nejobéznějších národů v Evropě a trpí často na rakovinu tlustého střeva. Oba tyto problémy jsou způsobeny nedostatečným a pohybem a také nezdravou stravou.

Jak dobře vystihují Dovalil a Choutková (1988), sportování také preventivně působí proti zlovykům, jakými mohou být kouření nebo pití alkoholu. Ačkoliv tento problém u dětí mladšího školního věku není ještě aktuální, vytvořené vazby ke sportu v tomto období mohou pozitivně ovlivnit budování zásad, postojů, návyků a priorit do budoucna. Pokud bude mít jedinec pozitivní vztah ke sportu a pohybu, bude mít i lepší vztah k vlastnímu zdraví a díky svým zájmům bude lépe odolávat pokušením společnosti, která se neslučuje se zdravým životním stylem ani se sportem.

Praktická část

Cíl

Hlavním cílem diplomové práce je porovnání všestrannosti dětí mezi vybranou základní školou a atletickou přípravkou na základě výsledků testů pohybových schopností Dovalila a Choutkové (1988) v kategorii 8-9 let.

Dílčím cílem je porovnání jednotlivých testů pohybové všestrannosti obou souborů: výsledků testů dětí z atletických přípravek, které sportují mimo tělesnou výchovu pravidelně minimálně dvakrát v týdnu po dobu alespoň jednoho roku a dětí sportujících jen v hodinách tělesné výchovy s malou pohybovou aktivitou mimo školní docházku.

Úkoly

- 1) Studium literatury a zpracování do teoretické části
- 2) Výběr testů vhodných pro tuto práci, tedy bodované testy pohybových schopností
- 3) Provedení testování na základní škole a v hodině tréninku sportovní atletické přípravy
- 4) Zpracování získaných dat
- 5) Srovnání výsledky dvou skupin dětí
- 6) Vyhodnocení výsledků a závěry

Hypotéza

Předpokládáme, že oba soubory hodnocených dětí jsou pohybovým zatěžováním rozvíjeny všestranně, vyšší úroveň výkonnosti v testech očekáváme u dětí z atletické přípravy.

Pohybovou všestrannost definujeme jako rovnoměrný rozvoj pohybových schopností.

Charakteristika testovaného souboru

Pro výzkum byly vybrány děti ze ZŠ Jeseniova, SK Jeseniova a ZŠ Na Líše. Zúčastnilo se 58 dětí ve věku 8 a 9 let, tedy věkem odpovídající třetí třídě základní školy. Testů se účastnily dvě skupiny dětí, které byly vytvořeny podle charakteru jejich pohybového zatěžování. První skupiny tvořily děti SK Jeseniova a ZŠ Na Líše, které pravidelně docházejí na kroužek atletiky dvakrát v týdnu po dobu delší než jeden rok a s rodinou se příležitostně věnují sezónním sportům. V této skupině se testovalo 18 děvčat a 12 chlapců. Druhou skupiny tvořily děti ze základních škol, které neprovozují pravidelně atletiku ani žádný jiný sport a sportují pouze dvě hodiny tělesné výchovy týdně a nemají žádnou jinou pravidelnou pohybovou aktivitu. Zde bylo provedeno testování 14 děvčat a 14 chlapců.

Sportovní klub a Základní škola Jeseniova jsou velmi dobře vybaveny, děti mají na tréninky atletiky i na tělesnou výchovu k dispozici velké množství pomůcek a nářadí včetně zázemí, které tvoří dvě tělocvičny, prostory pro posilování a čtyřdráhový tartanový ovál o obvodu 270 metrů. K oválu patří skokanské sektory pro skok do dálky, o tyči, dvě výškařské duchny, travnatá plocha a tři hřiště na hraní her. ZŠ Na Líše má dvoudráhový běžecký ovál dlouhý 200 metrů, tři hřiště a dvě tělocvičny.

Testování dětí ve sportovních přípravkách proběhlo v době tréninku. Děti docházející pouze do základních škol byly testovány v době vyučování na hřišti školy. Jelikož většinu testovaných dětí osobně znám již minimálně rok, věděla jsem, které děti pravidelně sportují, a které ne. Před začátkem testů jsem se všech testovaných dotázala na jejich sportovní zkušenosti. U atletické přípravy byla položena otázka: „*Chodíte na kroužek atletiky pravidelně dvakrát týdně už alespoň jeden rok?*“ Pouze ve třech případech se nejednalo o pravidelnou docházku, tyto děti proto do této práce zahrnuty nejsou, ale testů se zúčastnily také. Dětem, které nechodí na atletickou přípravku, byla položena otázka: „*Chodíte pravidelně na nějaký sport? Sportujete s rodiči?*“ Pokud byla odpověď na obě otázky ne, byli žáci zahrnuti do výzkumu práce, testování se ale zúčastnily všechny přítomné děti. Žáci, jejichž výsledky jsou uvedeny pro účely této práce, se zúčastnily kompletně všech testů ve dvou hodinách. Žáci, kteří jednu z hodin chyběli, nebo chyběli úplně, se testování nezúčastnili.

Děti, které se účastní pouze hodin tělesné výchovy, jsou označeny jako **skupina 1**, děti účastníci se atletické přípravy jsou označeny jako **skupina 2**.

Tabulka 1: Počty žáků zapojených do testování

| | počet testovaných dětí skupiny 1 | Počet testovaných dětí skupiny 2 |
|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| dívky | 14 | 18 |
| chlapci | 14 | 12 |
| celkem | 28 | 30 |

Metody testování

Směrodatná odchylka

Jako ukazatel určení, zda dítě splňuje požadavek všestrannosti pohybových schopností, dle testů použijeme směrodatnou odchylku. „*Směrodatná odchylka je typickou či průměrnou odchylkou v řadě čísel, je to typická míra, o niž se každé číslo od střední hodnoty odlišuje.*“ (Walker, 2013, str. 75) Jde o kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Čím vyšší je hodnota směrodatné odchylky, tím větší je různorodost čísel, která měříme. Naopak při malé hodnotě směrodatné odchylky jsou si všechna měřená čísla poměrně podobná. Určíme s její pomocí, jak moc se čísla liší od průměru. Směrodatná odchylka v této práci byla počítána pomocí programu Microsoft Excel a jeho vzorců. Čísla bodování výkonů byla zapsána do excelové tabulky a pro zjištění odchylky byl použit vzorec SMODCH. (Walker, 2013)

Pro vyhodnocení všestrannosti si určíme směrodatnou odchylku o hodnotě 3,0. Soubor dětí budeme považovat za pohybově všestranný, pokud alespoň 50 % dětí ze souboru statisticky splní požadavky pohybové všestrannosti a 20 % se bude pohybovat statisticky blízko určené hodnoty všestrannosti.

Testová baterie

Pro účely této práce byly vybrány motorické testy pohybových schopností Dovalila a Choutkové (1988), které u dětí bodují zdatnost ve všech testech na stupnici do 20 bodů pro každou věkovou kategorii od 6 do 17 let. Podle bodování jednotlivých testů lze poté porovnat úroveň pohybových schopností či zdatnost jedince. Body jsou rozděleny do čtyř výkonnostních úrovní – 0 až 5 bodů velmi podprůměrný výkon, 6 až 10 bodů slabší výkon, 11 až 15 bodů dobrý výkon a 16 až 20 výborný výkon. Testování se zúčastnily pouze děti ze třetích tříd ve věku 8 a 9 let, což je věk společný pro jednu bodovací kategorii, není tedy potřeba děti dále podle věku dělit.

Pro definici některých testů byla použita ještě charakteristika Měkoty a Blahuše (1983).

Skok z místa s odrazem snožmo

Charakteristika testu:

Skok z místa testuje silové schopnosti dolních končetin, především dynamickou sílu.

Pomůcky:

Doskočiště do písku, případně na jiný pevný povrch, pásmo na měření výkonů (doskočiště ale musí být ve stejné výšce jako místo odrazu)

Provedení a hodnocení testu:

Cvik je prováděn z místa odrazu, které je určeno čarou. Čára nesmí být při pokusu přešlápnuta, jinak se pokus počítá jako neplatný. Odraz se provádí ze stoje rozkročného z obou nohou současně, testovaná osoba se mírně předkloní a z pokrčených nohou se odráží. Po dopadu zůstává stát na místě doskoku, měření probíhá od nejbližší stopy k místu odrazu. Většinou to bývá pata, pokud ale testovaná osoba přepadne dozadu, může být započítána ruka nebo trup. Délku výkonu měříme s přesností na jeden centimetr. Pokus můžeme několikrát opakovat a hodnotí se nejdelší výkon

Člunkový běh 4 x 10 metrů

Charakteristika testu:

Člunkový běh zkoumá rychlostní schopnosti v běhu a při akceleraci.

Pomůcky:

Stopky, dvě mety ohraničující desetimetrové území

Provedení a hodnocení testu:

Běh provádíme ideálně na běžecké dráze, kde máme čarami vyznačenou vzdálenost 10 metrů. Lze provádět také v tělocvičně. Testovaná osoba startuje z vysokého nebo polovysokého startu, na zvukový signál, se kterým byla předem seznámena. Čáry určující území 10 metrů se dotýká rukou a to po 10, 20 a 30 metrech, při doběhu na 40 metrů metou pouze probíhá a čas se zastavuje v okamžiku, kdy trup překoná čáru. Stopuje se čas na desetinu sekundy.

Hluboký předklon vstoje

Charakteristika testu:

Test pohyblivosti a ohebnosti.

Pomůcky:

Vyvýšená plocha (lavička), metr

Provedení a hodnocení testu:

Předklon je testován na vyvýšené ploše s přesahem dolů, ideálně například na lavičce. Stoupneme si na vyvýšené místo ve stoji mírně rozkročném kolena propnutá a předklonem se snažíme dostat prsty obou rukou co nejniž. Měří se krajní poloha, ve které musí být výdrž 3 sekund a měří se vzdálenost prstů od podložky. Centimetry nad úrovní podložky se označují jako plusové (+) a centimetry pod úrovní jako minusové (-).

20x stoj – vzpor dřepmo – dřep ležmo – stoj

Charakteristika testu:

Test obratnostních schopností ovlivněn rychlostí a vytrvalostí

Pomůcky:

Stopky

Provedení a hodnocení testu:

Při testu je nutné projít všemi těmito polohami pro správné provedení cviku. Začíná i končí se v rovném stoji. Cvik, který není správně proveden, se neuznává. Provádí se dohromady 20 opakování, stopována je doba trvání všech dvaceti opakování v sekundách. Stopující nahlas počítá provedený počet cvičení.

Běh na 12 minut

Charakteristika testu:

Test vytrvalostních schopností.

Pomůcky:

Stopky, zápisník na proběhnutá kola

Provedení a hodnocení testu:

Běh na 12 minut se testuje na atletické dráze. Předem dětem popíšeme průběh testu, upozorníme na náročnost a délku 12minutového běhu a možnost střídavě přejít do chůze. Testované osoby se označí startovními čísly a na povel vybíhají všechny najednou. Při každém průběhu cílem si připisujeme uběhnutá kola, průběžně také hlásíme uplynulý čas. Po uběhnutí 12 minut závodníci zastaví na místě, kam doběhli, a čekají na změření svých výkonů.

Výsledky

Testy byly provedeny a analyzovány, hodnota směrodatné odchylky určující, kdy jsou pohybové schopnosti rozvíjeny všestranně, byla určena číslem 3. Vyhodnocena byla zvlášť každá skupina a úroveň pohybových schopností jejích členů. Zároveň byl průměr celkové kvality výkonů každého dítěte zařazen podle tabulek buď jako podprůměrný (0-5 b), slabší (6-10 b), dobrý (11-15 b), nebo výborný (16-20 b).

Skupina 1 (skupina nesportujících dětí) byla tvořena 28 dětmi (14 chlapců a 14 děvčat). Z této skupiny 11 dětí dosáhlo výkonů vyrovnaných natolik, aby směrodatná odchylka jejich výkonů byla nižší než 3. 8 z těchto 11 dětí dosáhly v průměru dobrých výsledků (většina spíše těsně u hranice mezi slabším a dobrým výkonem). Dvě děti dosáhly bodového průměru v kategorii slabší a jeden v kategorii podprůměrný. V porovnání testů děti skupiny 1 získávaly nejméně bodů v testu hlubokého předklonu, a to průměrně 5,9. Následoval vytrvalostní běh s průměrným bodovým ziskem 7,4 bodů. Naopak bodově nejúspěšnější byli žáci v rychlostním testu u člunkového běhu na 4x10 metrů, kde byl bodový zisk v průměru 13,3 bodů.

Skupina 2 (skupina z atletické přípravy) o 30 dětech dosahovala o něco vyrovnanějších a kvalitnějších výkonů. 18 dětí bylo klasifikováno jako všestranně pohybově rozvíjené a několik dalších mělo výsledky těsně nad hranicí směrodatné odchylky o hodnotě 3. 6 z těchto dětí dosáhlo nadprůměrného bodového zisku, ostatních 12 dosahovalo dobrých výkonů. Nejslabší disciplínou byl shodně jako u skupiny 1 hluboký předklon (průměr 10,8 b). Nejsilnějšími disciplínami byly rychlostní člunkový běh na 4x10 metrů (průměr 16,7 b) a také obratnostní cvik stoj-vzpor dřepmo-vzpor ležmo-stoj (průměr 16,5 b). I ve vytrvalostním běhu na 12 minut si děti vedly velmi slušně s průměrným ziskem 14 bodů.

Tabulka č. 2: Přehled výkonů a hodnocení všestrannosti děvčat 8 a 9 let skupina 1

| Děvčata skupina 1 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------|----|----------|----|-----------------|----|-----------------|----|--------------------|----|----------------|-----------|
| iniciály dítěte | 4 x 10 m | B | předklon | B | skok z místa | B | stoj - vzpor | B | 12 minut běh | B | průměr bodů | sm. odch. |
| | (s) | | (cm) | | (cm) | | (s) | | (m) | | | |
| TG | 12,8 | 15 | 0 | 6 | 130 | 8 | 54 | 3 | 1480 | 4 | 7,2 | 4,261455 |
| KJ | 13,3 | 13 | 7 | 13 | 159 | 13 | 46 | 16 | 1560 | 6 | 12,2 | 3,310589 |
| NF | 13,1 | 14 | 4 | 10 | 126 | 7 | 48 | 10 | 1750 | 10 | 10,2 | 2,227106 |
| MČ | 13,1 | 14 | 3 | 9 | 151 | 12 | 48 | 10 | 1720 | 9 | 10,8 | 1,939072 |
| ZF | 12,5 | 16 | 2 | 8 | 144 | 10 | 47 | 13 | 1900 | 13 | 12 | 2,75681 |
| KL | 12,9 | 15 | 0 | 6 | 150 | 12 | 47 | 13 | 1670 | 8 | 10,8 | 3,310589 |
| AB | 13,5 | 13 | -5 | 0 | 128 | 7 | 55 | 2 | 1490 | 4 | 5,2 | 4,534314 |
| MR | 12,6 | 15 | 4 | 10 | 148 | 11 | 44 | 20 | 1860 | 12 | 13,6 | 3,611094 |
| BL | 13,9 | 12 | -2 | 3 | 139 | 9 | 50 | 5 | 1740 | 9 | 7,6 | 3,2 |
| TA | 14,5 | 10 | -8 | 0 | 120 | 6 | 55 | 2 | 1490 | 4 | 4,4 | 3,44093 |
| SR | 13,2 | 14 | 2 | 8 | 142 | 10 | 47 | 13 | 1630 | 7 | 10,4 | 2,727636 |
| PP | 13,4 | 13 | 5 | 11 | 155 | 13 | 48 | 10 | 1890 | 12 | 11,8 | 1,16619 |
| AT | 12,9 | 14 | -3 | 1 | 147 | 11 | 46 | 16 | 1880 | 12 | 10,8 | 5,192302 |
| SK | 14,4 | 11 | 3 | 9 | 140 | 10 | 49 | 8 | 1730 | 9 | 9,4 | 1,019804 |

Tabulka č. 3: Přehled výkonů a hodnocení všestrannosti chlapců 8 a 9 let skupina 1

| Chlapci skupina 1 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|----|------------------|----|-------------------------|----|------------------------|----|---------------------------|----|----------------|--------------|
| iniciály dítěte | 4 x 10 m (s) | B | předklon (cm) | B | skok z místa (cm) | B | stoj - vzpor (s) | B | 12 minut běh (m) | B | průměr bodů | sm. odch. |
| KD | 12,7 | 13 | 0 | 7 | 153 | 11 | 48 | 10 | 2030 | 10 | 10,2 | 1,939072 |
| DŽ | 12,9 | 12 | -12 | 0 | 146 | 10 | 44 | 20 | 1950 | 9 | 10,2 | 6,4 |
| FK | 12,6 | 13 | 2 | 10 | 134 | 7 | 47 | 13 | 1990 | 9 | 10,4 | 2,332381 |
| TL | 12,8 | 13 | 5 | 12 | 160 | 13 | 43 | 20 | 1670 | 3 | 12,2 | 5,418487 |
| TP | 14,5 | 8 | -12 | 0 | 109 | 1 | 53 | 4 | 1550 | 1 | 2,8 | 2,925748 |
| VŠ | 11,8 | 16 | -4 | 1 | 155 | 12 | 50 | 7 | 1620 | 2 | 7,6 | 5,748043 |
| MR | 11,7 | 16 | 3 | 11 | 161 | 13 | 48 | 10 | 1990 | 9 | 11,8 | 2,481935 |
| ŠK | 12,5 | 13 | -1 | 6 | 143 | 9 | 45 | 20 | 1990 | 9 | 11,4 | 4,841487 |
| TV | 12,5 | 13 | -10 | 0 | 140 | 9 | 47 | 13 | 1880 | 7 | 8,4 | 4,8 |
| PT | 12,4 | 14 | 3 | 11 | 162 | 13 | 42 | 20 | 2040 | 10 | 13,6 | 3,498571 |
| MŽ | 13,8 | 10 | 0 | 7 | 154 | 11 | 50 | 7 | 1630 | 2 | 7,4 | 3,136877 |
| DK | 11,4 | 17 | -5 | 0 | 151 | 11 | 48 | 10 | 1810 | 6 | 8,8 | 5,635601 |
| FH | 12,7 | 13 | -6 | 0 | 159 | 12 | 49 | 8 | 1800 | 6 | 7,8 | 4,664762 |
| TD | 12,9 | 12 | -1 | 6 | 153 | 11 | 51 | 6 | 1760 | 5 | 8 | 2,898275 |

Tabulka č. 4: Přehled výkonů a hodnocení všestrannosti děvčat 8 a 9 let skupina 2

| Děvčata skupina 2 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|----|------------------|----|-------------------------|----|------------------------|----|---------------------------|----|----------------|--------------|
| iniciály dítěte | 4 x 10 m (s) | B | předklon (cm) | B | skok z místa (cm) | B | stoj - vzpor (s) | B | 12 minut běh (m) | B | průměr bodů | sm. odch. |
| VČ | 12,5 | 16 | 6 | 12 | 151 | 12 | 47 | 13 | 1820 | 11 | 12,8 | 1,720465 |
| KS | 12,9 | 14 | -10 | 0 | 138 | 9 | 46 | 16 | 2010 | 15 | 10,8 | 5,912698 |
| AŠ | 12,7 | 15 | 9 | 15 | 133 | 8 | 47 | 13 | 1760 | 10 | 12,2 | 2,785678 |
| KJ | 12,4 | 16 | 9 | 15 | 135 | 9 | 46 | 16 | 1930 | 13 | 13,8 | 2,638181 |
| EN | 13,2 | 14 | 13 | 19 | 156 | 13 | 47 | 13 | 1950 | 14 | 14,6 | 2,244994 |
| EK | 12,9 | 14 | -5 | 0 | 143 | 10 | 46 | 16 | 1690 | 8 | 9,6 | 5,571355 |
| EP | 10,6 | 20 | 7 | 13 | 196 | 20 | 39 | 20 | 2270 | 20 | 18,6 | 2,8 |
| VH | 11,2 | 20 | 19 | 20 | 180 | 18 | 39 | 20 | 2260 | 20 | 19,6 | 0,8 |
| VS | 12,5 | 16 | 7 | 13 | 154 | 12 | 47 | 13 | 1850 | 12 | 13,2 | 1,469694 |
| VA | 11,5 | 19 | 1 | 7 | 188 | 20 | 43 | 20 | 2050 | 16 | 16,4 | 4,923413 |
| KV | 11,8 | 18 | 4 | 10 | 174 | 17 | 47 | 13 | 1980 | 14 | 14,4 | 2,87054 |
| EP | 11,5 | 19 | 3 | 9 | 166 | 15 | 45 | 20 | 2150 | 19 | 16,4 | 4,079216 |
| KB | 11,5 | 19 | 6 | 12 | 165 | 15 | 46 | 16 | 1910 | 13 | 15 | 2,44949 |
| EB | 11,5 | 19 | 3 | 9 | 168 | 15 | 41 | 20 | 2140 | 18 | 16,2 | 3,969887 |
| SK | 12,8 | 15 | 4 | 10 | 131 | 4 | 49 | 8 | 1720 | 9 | 9,2 | 3,544009 |
| KŠ | 12,3 | 16 | 7 | 13 | 146 | 11 | 44 | 20 | 1970 | 14 | 14,8 | 3,059412 |
| VK | 12,6 | 15 | 12 | 18 | 147 | 11 | 48 | 10 | 1810 | 11 | 13 | 3,03315 |
| ML | 12,4 | 16 | 9 | 15 | 153 | 12 | 46 | 16 | 1900 | 13 | 14,4 | 1,624808 |

Tabulka č. 5: Přehled výkonů a hodnocení všestrannosti chlapců 8 a 9 let skupina 2

| Chlapci skupina 2 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------|----|------------------|----|-------------------------|----|------------------------|----|---------------------------|----|----------------|--------------|
| iniciály dítěte | 4 x 10 m (s) | B | předklon (cm) | B | skok z místa (cm) | B | stoj - vzpor (s) | B | 12 minut běh (m) | B | průměr bodů | sm. odch. |
| MS | 11,7 | 16 | 1 | 9 | 152 | 11 | 39 | 20 | 2300 | 16 | 14,4 | 3,929377 |
| ME | 11,5 | 17 | 4 | 12 | 179 | 16 | 47 | 13 | 2360 | 18 | 15,2 | 2,315167 |
| OM | 11,9 | 16 | 5 | 12 | 158 | 12 | 46 | 16 | 1910 | 8 | 12,8 | 2,993326 |
| HS | 11,1 | 18 | 10 | 16 | 179 | 16 | 37 | 20 | 2350 | 18 | 17,6 | 1,496663 |
| MB | 11,2 | 18 | 5 | 12 | 182 | 17 | 38 | 20 | 2410 | 19 | 17,2 | 2,785678 |
| EK | 11,2 | 18 | 8 | 14 | 162 | 13 | 42 | 20 | 2270 | 15 | 16 | 2,607681 |
| TG | 11,1 | 18 | -14 | 0 | 167 | 14 | 44 | 20 | 2150 | 13 | 13 | 6,9857 |
| VM | 12,1 | 15 | 6 | 13 | 173 | 15 | 46 | 16 | 2240 | 14 | 14,6 | 1,019804 |
| AK | 11,9 | 16 | 1 | 9 | 149 | 10 | 47 | 13 | 2190 | 13 | 12,2 | 2,481935 |
| TH | 11,5 | 17 | 0 | 7 | 160 | 13 | 44 | 20 | 2300 | 16 | 14,6 | 4,409082 |
| DK | 12,2 | 14 | 2 | 10 | 159 | 12 | 47 | 13 | 1860 | 7 | 11,2 | 2,481935 |
| TB | 11,8 | 16 | -4 | 1 | 168 | 14 | 43 | 20 | 2220 | 14 | 13 | 6,387488 |

Tabulka č. 6: Průměrné bodové zisky

| BODOVÝ PRŮMĚR VÝKONŮ PODLE SKUPIN: | | | |
|--|----------|-------------------|----------|
| průměr skupiny 2 | | průměr skupiny 1 | |
| 4x10 | 16,66667 | 4x10 | 13,28571 |
| předklon | 10,83333 | předklon | 5,892857 |
| skok | 13,13333 | skok | 10,07143 |
| stoj-vzpor | 16,46667 | stoj-vzpor | 11,03571 |
| 12 min | 14,03333 | 12 min | 7,392857 |
| | | | |
| BODOVÝ PRŮMĚR VÝKONŮ PODLE SKUPIN A POHLAVÍ: | | | |
| děvčata skupina 2 | | děvčata skupina 1 | |
| 4x10 | 16,72222 | 4x10 | 13,5 |
| předklon | 11,66667 | předklon | 6,714286 |
| skok | 12,83333 | skok | 9,928571 |
| stoj-vzpor | 15,72222 | stoj-vzpor | 10,07143 |
| 12 min | 13,88889 | 12 min | 8,5 |
| | | | |
| chlapci skupina 2 | | chlapci skupina 1 | |
| 4x10 | 16,58333 | 4x10 | 13,07143 |
| předklon | 9,583333 | předklon | 5,071429 |
| skok | 13,58333 | skok | 10,21429 |
| stoj-vzpor | 17,58333 | stoj-vzpor | 12 |
| 12 min | 14,25 | 12 min | 6,285714 |

Ve skupině 1 splňuje podmínky všestranného rozvoje 39 % dětí, ovšem s nižší kvalitou předvedených výkonů. Dalších 18 % dětí se pohybovalo v hodnotě směrodatné odchylky mezi 3,0 až 3,5 a 21 % dětí skupiny 1 by dosáhlo hranice pro všestrannost ve všech disciplínách mimo test flexibility. Ve skupině 2 je procento vyšší, konkrétně jde o 60 % dětí, jejichž výkony byly vyhodnoceny jako všestranně pohybově rozvinuté a zároveň na dobré či výborné úrovni. Dalších 10 % dětí ze souboru 2 se pohybovalo těsně nad hranicí námi určenou pro všestrannost nebo a u 26 % byl jejich jinak všestranný výkon znehodnocen špatným výkonem v testech flexibility.

Diskuze

U obou skupin se shodně ukázala flexibilita ze všech pohybových schopností jako nejméně rozvinutá. Děvčata mají lepší vrozené dispozice k flexibilitě a také v testech dosahovala v průměru přibližně o dva body více než chlapci ze stejné skupiny. U obou skupin byly naopak nejlépe rozvinuté rychlostní schopnosti.

Rozdíly obou skupin jsou způsobené několika faktory. Tím hlavním je samozřejmě množství času, které jsou děti pohybově aktivní. Je velkým rozdílem, pokud se děti hýbou pouze v hodinách tělesné výchovy, což je pouze 90 minut týdně, nebo jestli mají vyhrazený čas na sport minimálně dalších 120 minut navíc plus další čas, ve kterém sportují s rodiči nebo s přáteli. Druhým faktorem je kvalifikovanost trenérů či učitelů vedoucích hodiny pohybu. Mnoho učitelů základních škol nevěnuje tělesné výchově takovou důležitost, jakou by měla mít. Tělesná výchova pro ně může být hodinou, ve které hodí dětem míč a ony se půl hodiny samy zabaví vybíjenou, a opomíjejí důležitost všestranného rozvoje a osvojování pohybových dovedností a návyků. Dalším aspektem je, že 45 minut jedné jednotky tělesné výchovy je velmi krátký čas, ve kterém by bylo ideální věnovat se všem pohybovým schopnostem. V těchto 45 minutách je navíc často ještě zahrnut přechod ze třídy do tělocvičny či na hřiště a na konci zase zpět, čímž se čas ještě zkracuje. Oproti tomu má trénink přípravku značnou výhodu, trénink trvá vždy 60 minut čistého času a dá se stihnout více věcí.

Trenéři atletických přípravek mají povinný základní trenérský kurz od klubu a většina z nich si potom splňuje i vyšší trenérské licence. Fialová (2010) uvádí jako základní aspekty vybavenosti učitelů schopnosti didaktické, organizační, komunikační, pedagogické (předvídavost a rozdělování pozornosti) a akademické, tedy vzdělávání se do hloubky v daném oboru. Může se stát, že člověk má výborné předpoklady k tomu být učitelem tělesné výchovy nebo trenérem (má přirozenou autoritu, umí děti nadchnout, zvládá intuitivně všechny složky komunikace s dětmi), ale pokud nemá dostatečné znalosti, potom je jeho úspěšnost výrazně snížena. Na druhou stranu se základní školy snaží hodiny tělesné výchovy obsazovat učiteli, kteří jsou na ni specializovaní. Třídní učitel na prvním stupni už

nemusí učit nutně všechny předměty, ale provádí se různé výměny, které jsou užitečné jak pro učitele, tak pro děti ve školách.

Kromě takzvaných personálních podmínek je pro školní tělesnou výchovu důležité, jaké má materiální podmínky – tedy náradí, náčiní a prostory. (Fialová, 2010) Při skromných podmínkách je plánování hodiny TV těžší a ne tolik efektivní jako s pomůckami.

Opomínání flexibility u dětí může být způsobeno také charakterem jejího rozvoje. Jak bylo uvedeno výše, všechny ostatní pohybové schopnosti jsou rozvíjet hravou formou, zatímco flexibilita vyžaduje soustředění a správné provedení, což může způsobit, že děti začnou být nepozorné, nesoustředí se a trenéři potom radši zvolí jiné hravé aktivity, které děti více baví. Podle Dvořákové a kol. (2017) je rozsah pohybu omezen zkrácením svalů, což je pro mladší školní věk typické. Rozvoj ohebnosti navíc bývá často opomíjen i u dospělých sportovců, protože jeho efekt se na první pohled může zdát pro sportovní výkon zanedbatelný. Slouží ale jako prevence zranění a k udržení dobrého zdravotního stavu sportovce (kompenzace zátěže, náprava držení těla...). Je zároveň velmi žádoucí, aby si děti už od počátku získávání sportovních zkušeností uvědomily, že protahování a rozvoj ohebnosti patří do pohybového tréninku stejně jako hry.

Rychlostní schopnosti jsou z velké části vrozené, na těchto vrozených předpokladech závisejí více než jakákoliv jiná pohybová schopnost. (Dovalil a Choutková, 1988) Obě skupiny dosahovaly v rychlostních testech slušných výkonů, na kterých se nepochybně podílela i technika běhu. V hodinách tělesné výchovy bývá běh hojně využíván a rozvíjen. V atletické přípravce je kladen velký důraz na zlepšování techniky běhu už od útlého věku z využití atletické abecedy a atleti trenéři vědí, jak techniku běhu zlepšovat i u dětí a jaká jsou vhodná průpravná cvičení. Rychlost je od dětí jak v tělesné výchově, tak ve sportovní přípravce, vyžadována v mnoha využívaných pohybových hrách – honičkách, sportovních hrách nebo startech (Dovalil a Choutková, 1988), čímž se také dá vysvětlit slušná úroveň dosažená v rychlostních testech.

Závěr

Pohybová všestrannost je pro důležitá zejména z hlediska zdravého rozvoje dětského organismu a zároveň slouží jako základ pro budoucí sportování dítěte.

V této diplomové práci byla zkoumána pohybová všestrannost dětí s různým charakterem pohybového zatěžování. V teoretické části jsem se věnovala charakteristice pohybové všestrannosti a jejím složkám, dále průběhu hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, sportovnímu tréninku dětí a pohybu dětí obecně. V praktické části byly testovány pohybové schopnosti dětí ve věku 8-9 let dvou souborů – děti s nízkým pohybovým zatěžováním (skupina 1) a děti z atletické přípravy (skupina 2). Určená hypotéza předpokládala, že oba soubory dětí jsou všestranně pohybově rozvíjeny a že děti z atletické přípravy budou dosahovat vyšší úrovně výkonů.

Výsledky ukázaly, že skupina 1 (tedy skupina sportující jen v hodinách tělesné výchovy) měla 39 % všestranně se rozvíjejících členů a dalších 18 % se blížilo dané hodnotě určující všestrannost v testech. Ve skupině 2 potvrdilo všestranný rozvoj pohybových schopností 60 % dětí, 10 % předvedlo výkony těsně nad hranicí požadované směrodatné odchylky.

Po analýze výsledku zamítáme původní hypotézu, pohybovou všestrannost potvrzujeme pouze u souboru dětí z atletické přípravy a rovněž potvrzujeme jejich vyšší výkonnostní úroveň v porovnání se souborem základní školy. Procenta všestranně se rozvíjejících dětí u skupiny 1 nestačí k potvrzení hypotézy o všestranném rozvoji, navíc většina průměrných bodových zisků byla zařazeno do kategorie slabší. Naopak u skupiny 2 s dobrou výkonnostní úrovní testů byla procenta odpovídající všestrannému pohybovému rozvoji celé skupiny.

V testech jednotlivých pohybových schopností byla na nejhorší úrovni u obou souborů flexibilita. Z tohoto důvodu by bylo vhodné se na rozvoj flexibility více zaměřit ve sportovním tréninku i v tělesné výchově. Rozvoj flexibility ideálně zařadíme v rozcvičce hned po zahřátí svalů, zde je možné zařadit mobilizační cvičení a dynamické prvky rozcvičování. Rozcvička se občas opomíjí a pracuje se pouze se zahřátými svaly, ale její vynechávání může mít potom vliv na celkovou úroveň rozvoje flexibility u dětí. Stejně tak to platí i u závěrečného strečinku. Ten bývá vynecháván ještě častěji než rozcvička, ale a

protažení svalů má největší efekt. Doporučila bych proto pravidelně na konci každé hodiny (tělesné výchovy či atletické přípravy) věnovat 5 minut času závěrečnému protažení s tím, že by bylo vhodné dětem řádně vysvětlit jeho význam pro zdraví. Vysvětlíme dětem, že půjde o tradiční relaxační chvíli, kdy budeme protahovat svaly. Pokud se z cvičení udělá rituál, pak si na to děti zvyknou a budou se zlepšovat i v provedení cviků. Protahování můžeme vždy doprovodit uklidňující hudbou.

Co můžeme jako učitelé či trenéři udělat pro to, abychom zajistili všestranný rozvoj dětí? Stanovíme si například cíl do každé hodiny: zapojit a rozvíjet všechny pohybové schopnosti. V každé hodině vymyslet alespoň nějakou aktivitu pro každou pohybovou schopnost – některé je vhodné provádět ze začátku, jinými zakončit hodinu. Aktivitu můžeme vymýšlet podle tohoto „všestranného klíče“, což bude atraktivní i pro děti, jelikož se jim budou poměrně rychle střídát různorodé aktivity.

Jak bylo již zmíněno, trenéři přípravek mají na cvičení delší čas, ale učitelé mají ve své moci zase jiné prostředky. Za prvé je to čas mimo hodiny tělesné výchovy, který může učitel použít k tělovýchovné chvíli. I ve třídě se v hodině dá udělat mnoho pohybových aktivit, ať už je to několik dřepů nebo aktivace zádočných svalů při sezení. Za druhé je to poměrně zásadní věc, kterou je spolupráce s rodiči dětí. Učitel může mít velký vliv i na rodinu a pokud na rodiče apeluje s potřebou pohybu u dítěte a rodič si to vezme k srdci, pak je spolupráce úspěšná. Klíčem je také motivace dítěte k pohybu, která je nezbytná. S tím souvisí třetí aspekt učitelské moci, kterým je autorita učitele v období mladšího školního věku. To je věk, kdy děti mají obvykle svého učitele velmi rádi a je pro ně obrovským vzorem, často i větším než rodiče. Pokud učitel jde dětem dobrým příkladem a nadchne je pro sport a cvičení, potom splnil tu nejdůležitější část svého poslání.

Protože učitel či trenér utváří tělovýchovnou jednotku, velmi záleží na jeho kvalifikované práci. Je důležité prohlubovat své vzdělání, ať už studiem literatury, sledováním nových trendů nebo absolvováním trenérských kurzů. I když máme pestrý repertoár aktivit, děti vždy ocení něco nového a zábavného.

Všestranný rozvoj u dětí základních škol je stejně podstatná jako u dětí ze sportovních přípravek. Nejde jen o případnou budoucí sportovní kariéru dětí, ale zejména o zdravotní stav. Všestranný rozvoj je pro zdravý vývoj velmi důležitý u všech dětí, svaly a úroveň

jejich zdatnosti a flexibility má vliv na držení těla, obecná vytrvalost pozitivně ovlivňuje oběhovou soustavu a funkci celého těla.

Jelikož pracuji v ZŠ Jeseniova jako učitelka na prvním stupni a v SK Jeseniova jako trenérka, výsledky této práce se mě velmi týkají a budu s nimi nadále pracovat i sama a doufám, že budou inspirací pro více učitelů či trenérů dětí.

Seznam použitých informačních zdrojů

- [1] BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1980. ISBN 934-5-14-576-80.
- [2] Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.
- [3] DOVALIL, Josef a Božena CHOUTKOVÁ. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988.
- [4] DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-807290-298-9.
- [5] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
- [6] DVOŘÁKOVÁ, Hana, Michaela KUKAČKOVÁ, Martina LIETAVCOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ a Eva SVOBODOVÁ. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2014. ISBN 978-80-7496-162-5.
- [7] DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- [8] FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- [9] CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2. rozšířené vydání. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
- [10] JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2.

- [11] JEBAVÝ, Radim, Lenka KOVÁŘOVÁ a Josef HORČIC. *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta, 2019. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-5322-8.
- [12] JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
- [13] KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. *Skáčíme, běháme a hrajeme si: na hřišti i pod střechou*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0854-9.
- [14] KOPECKÝ, Miroslav. *Didaktika zdravotní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4093-4.
- [15] KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3420-3.
- [16] KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- [17] MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
- [18] MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: HANEX, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- [19] MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: ONYX, 1995. ISBN 80-85228-20-3.
- [20] MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
- [21] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
- [22] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

- [23] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- [24] VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
- [25] WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.
- [26] ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku* [online]. Brno:

Internetové zdroje:

- [27] Antický pětiboj. *Wikipedia* [online]. 2019 [cit. 2020-06-06]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Antick%C3%BD_p%C4%B5tiboj
- [28] KOLOVSKÁ, Ilona. Pohybově rekreační přestávky na 1. Stupni základních škol. Metodický portál: Články [online]. 03. 04. 2008, [cit. 2020-05-19]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/2172/POHYBOVE-REKREACNIPRESTAVKY-NA-1-STUPNI-ZAKLADNICH-SKOL.html>>. ISSN 1802-4785
- [29] LEHNERT, M. *Kondiční trénink* [online]. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4369-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/149/Cover.html>
- [30] LEHNERT, Michal, Martin KUDLÁČEK, Pavel HÁP a Jan BĚLKA. *Sportovní trénink I* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2020-05-21]. ISBN 978-80-244-4330-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- [31] Masarykova Univerzita, 2012 [cit. 2020-06-03]. ISBN 978-80-210-5890-3. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Cover.html>
- [32] Our sport. *WORLD ATHLETICS* [online]. Monaco, [2010] [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.worldathletics.org/our-sport>

- [33] Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017. [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/41216/>
- [34] RANÁ SPECIALIZACE A TALENT: Témata, která rozdělují nejen hokejové odborníky / Marian Jelínek. *Youtube* [online]. 2018 [cit. 2020-05-31]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=CHClsh0BPAA>
- [35] VODÁKOVÁ, Alena. Kalokagathia. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Nešpor, 2017 [cit. 2019-09-22]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kalokagathia>